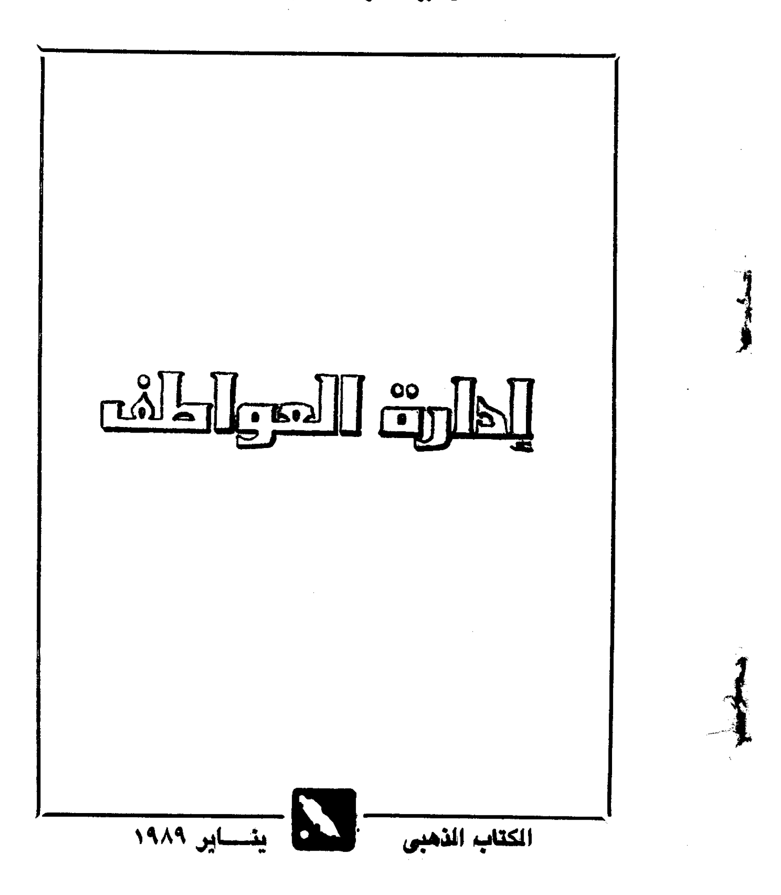
زينب صادق



إدارة العواطف

الكتاب الذهبى يناير ١٩٨٩

الكتاب الذهبى

يصدر عن

مؤسسة روز اليوسف

رئيس مجلس الإدارة

عبد العزيز خميس

رئيس التحرير

عدلى فهيم

العنوان القاهرة مؤسسة روز اليوسف
١٨٩ شارع قصر العينى
ت : ٨٨٨ ٣٥٤ ـ ٨٨٧ ٣٥٤ ـ ٣٥٤٠٨٨٦
المراسلات باسم رئيس التحرير
الإعلانات بالاتفاق مع إدارة روز اليوسف

ان الذى يبغى عمل الخير يطرق الباب
أما الذى يحب فيجد الباب مفتوحاً ٠

تاجـــور
شاعر الحب والحكمة

الجزء الأول

- ادارة العواطف
- منبع العواطف ·
- الخـــوف ·
- وجها لوجه مع المخاوف ·
- فى دوامـــة الغضـــــب والكراهيـــة ·
- ادارة المشاعر الصعبة ·
- بشـــعور الذنب تنمـــو الشخصية ·
- الحزن بحرية ·
- قـوة الحب ·
- **الحب بطرق افضل ·**
- تحــــررت من مخــاوفى وســـــامحت الـــذين أغضبونى ·

● ادارة العواطف

ليلق كل منا نظرة على نفسه ، خلال الأيـام القليلة الماضية · أنت مستاء من شيء حدث لك ، أو شخص فعل ما أغضبك · من حركة المرور فى المدينة تضايقك · من ارتفاع الاسعار وهبـــوط دخلك · من خبر فى جريدة أزعجك · وأحيـانا نشـعر بالذنب لشيء فعلناه أو شيء كان لابد أن نفعله · أو نشــــعر بالقلق لشيء ربما يحدث أو لسبب ما نستعيد شعور الكراهية لصـــديق أساء الينا من سنين ، أو نشعر باكتئاب لاكتشاف ان لحظات الحب والمرح التى فاضت علينـا فى فترة مضت ، نادرة الحدوث ، أو أنهـــا هربت منا فى الشهور او الأيام الماضية ·

مثل هذه المشاعر وغيرها جزء من حياتنا اليومية ، وهى مشاعر الى حد ما معتدلة · لكنها أحيـــانا تكون مهددة ، فتطغى علينا وتتركنا فى حالة اجهاد وقلق · وبدلا من ان تاخد دورتها وتذهب فهى تترك شعورا متواصلا يستنزفنـــا فنبدو ظاهريا اننا على ما يرام ، لكننـــا نعلم أن المشـــاعر

مازالت بداخلنا تعذبنا · أحيـــانا نســـتطيع أن نتحكم فى مشاعرنا أو نهرب منها · وربما نعجب بهؤلاء الأقوياء الذين يبدون أنهم يتحكمون فى مشاعرهم · لكننا لا نريد أن نقتل تجاوبنا مع المشاعر الحيوية التى تأتينا من تجـــارب كل أنواع العواطف ·

هناك من يبدو سعيدا مبتهجا ، لكن بحديث خاص معـــه نجده غير ذلك فى أعماقه · والساخر فى حديثه نكتشف انه فى سخريته يعض الناس وينقدهم ، ونكتشف من تعليقـــاته الساخرة أنه يشعر بالمرارة وسلبى فى حياته ، أو نرى رجـــلا ناجحا فى حياته نجده يعبر عن عمق تعاسته وعدم اقتناعه · ونســـمع بعض الناس يقولون أنهم لا يكرهون أحدا ، لكن تصرفاتهم تشير الى أنهم يكرهون العالم كله · فهل هنـــاك طريق يمكننا به أن نحتفظ بعواطفنا الكامنة ونكون احـــرارا من قيد الشخصية المكروبة ؟ أن يكون لدينا قوة تســـمح لنا باستغلال قوة عواطفنا لنمونا وانجازاتنا · هناكطريق وهو ادارة العواطف أو المشاعر لنعيش أكثر توافقا فى حياتنا ·

منذ طفولتنا عرفنـــا انه لابد أن نتحكم فى مشـــاعرنا أو ارغامنا على ذلك ، ومع الوقت عرفنا أن المشاعر يمكن أن تقتلنا ببطء أو فجأة اذا سمحنا لها أن تجتاحنا بعنف · مثلا ، بالاجهاد المستمر ينهار الجسد ، كراهية واحدة يمكن أن تعكر ربيع وجودنا ·

يتخلص البعض من المشاعر السيئة ويحتفظ بالجيـدة · لكن المشاعر الجيدة يمكن أن تكون مؤلمة ، مثل الشـــوق ، فهو شكل من أشكال الحب المؤلم · والمشاعر الســـيئة يمكن أن ينتج عنها مشاعر جيدة مثل الخوف الذى يجعل الفـــرد يتصرف بشجاعة ، أو الشعور بالذنب الذى يحسن الأخلاق ·

والمدنية تطلب منا التحكم فى مشاعرنا ، فنتحاشى او نحــاول ان نتحاشى ما يثير الغضب والخوف والكراهية · لكن هـذا التفادى ليس دائما ممكنا ، والتحكم فى المشاعر ليس كافيا · يمكننا ان نفهم حقيقة العواطف او المشاعر وكيف نستخدمها لمساعدتنا او لتعطينا تجربة كاملة فى الحياة · يمكننـــا أن نتعلم التعامل مع كل عاطفة ، سنختار ثمانى عواطف او مشاعر اساسية وهامة جربها كل منا فى حياته ·· ســـــنفهم كيف نستخدمها بطريقة فعالة او نديرها · وهذه العواطف كمــا سنتناولها بالترتيب هى : الخوف · الغضب · الكراهيــة · الشعور بالذنب · الحزن · الحب · المرح · والحماسة ·

سنعرف الصفة المميزة التى تعبر عن الشعور حتى نصــل الى منبع كل عاطفة لنستخدمها بايجابية ونديرها · ســنرى اعراض وجوهر كل عاطفة ومكوناتها وتاثيرها علينا وعلى الآخرين · وعلاقة كل عاطفة بالفرد وتحديد شخصيته ، حتى يستطيع كل فرد ان يدير عواطفه من معلوماته عن نفســـه وتقبل عواطفه · « عندما تصبح واعيا لمنبع الحيـــوية فى داخلك يمكنك ان تدير مشـــــاعرك او عواطفك » وبالتدريج ستحرر نفسك من طغيان الحالة التى انتابتك واســتجابتك للالم او المشاكل · بعد ذلك لن تسعى الى التخلص من كل الغضب لن تختزن الكراهية فى نفسك · معظم المخاوف ليست ضرورية ، والشعور بالذنب يمكن ان يكون هاما لحيــاتك · الحزن ستراه فى ضوئه الحقيقى ، ليطهر نفسك بالمه غــير المحتمل · ستكون حرا لتحب وتكون محبوبا بطريقة مكتملة وحماس بدون قيد مؤلم لما نســميه عادة بالحب · وقبــل الدخول فى هذه التفاصيل سنتحدث قليلا عن العواطف ·

● منبع العواطف .

اذا أعتقدنا أن العواطف أو المشاعر اشـــياء يمكن تجنبها أو التخلص منها ، فاننا نحاول أن نهرب منهـــا أو نتحكم فيها بقوة عزيمتنا • اذا أعتقدنا أن المشاعر نتيجة لمصادر خارجية ، فاننا نحاول التعامل ببراعة مع الناس أو الظروف حتى نمنع المشاعر التى لا نرغبها ، ونزيد من هـــذه التى نرغبها • اذا نظرنا الى المشاعر على أنهــا علامات لضعفنا ، فاننا نحاول تقوية أنفســـنا بطريقة ما • اذا نظرنا للمشاعر كاعـــداء لنا ، فلابد أن نحاربها ونتغلب عليها •

كل منا يستطيع أن يدير عواطفه أو مشاعره من طريقـــة فهمه لها • والنجـــاح فى ادارة العواطف يتطلب منا فهما لطبيعتها وغرضها وأساسياتها السلوكية ، لنعرف أولا أن كل العواطف تنشأ من منبع واحد وهو الطاقة بداخلنا ، وهـــذه الطاقة هى أســـاس قوة الحيـــاة ، وهى موزعة فى قنوات كثيرة ، تأخذ مظاهر مختلفة حسب احتياجاتنا ، وكل المشاعر تستخدم كطريق لاطلاق هذه الطاقة الأساسية لأغراض حيوية

مختلفة مهمة لحياة الجسـد والنفس ولتقويتهمـا · وتأثير الشعور علينا يمكن أن يكون بناء أو هداما أو الاثنين معا ·· وهذه النتيجة تأتى من طريقة استخدام الطاقة بداخلنا ·· « تذكر نفسك فى لحظة غضب · تلمع عيناك · تمتلىء بالطاقة ومستعد أن تدخل معركة » ·

المدنية تشجعنا بطرق مختلفة لنحرك مشـاعرنا مباشرة ونيابة عن الآخرين أيضا · مثل مشاهدة مباراة كرة القـدم · هتاف الجمـاهير وحوادث الطرق · لكننـا فى نفس الوقت ننسحب من مشاعرنا ونحاول أن نقل منها لنكون فى أمـان خوفا من الالم الذى تسببه لنا ·· نخطىء اذا اعتبرنا أن كل شعور يرتبط بحافز خارجى ، وأن الظروف الخارجية والناس يحكمون مشاعرنا · حقيقة اننا نسـتجيب للظروف المحيطة بنا وللناس الذين يظهرون فى حياتنـا ، لكن هذه الظروف الخارجية ليست السبب الأول لمشاعرنا ·

منابع المشاعر فى داخلنا تكونت من معتقداتنا ، ويسـاعد على استمرارها الطاقة التى تخرج من قوة الحيـاة لدينـا ، المشاعر « ديناميكية » أى أنها متميزة بفاعلية مستمرة أو تغير مسـتمر · فهى تتحرك ثم تتراجع عندما ينهى الموقف ، وكل نوع من المشاعر يثير بجانبه مشاعر أخرى ، كما لو أن الطاقة الكامنة فينا يمكن أن تنفذ خلال قنوات كثيرة فى وقت واحد · مثل شعور الحب والكراهية فى وقت واحد · شعور الخـوف والهدوء · والاكتئاب ليس بسبب شعور واحد لكنه مزيج من الغضب وعدم الرضا النفسى والقلق بجانب انخفاض الحـالة المعنوية « اختبر أى شعور أساسى اعتراك وستجد مشـاعر كثيرة ملازمة له » ·

وأحيانا نشعر اننا لسنا على ما يرام أو مضطربين داخليا ، ويجتاحنا فيضان من المشاعر ، لا نعرف ماذا نفعل أو بمـاذا

نشعر · المشاعر نادرا ما تكون بسيطة · المشاعر مركبـــة · فلا عجب اننا كثيرا نكون مضطربين · وهذه سبع نقاط مهمـــة لنعرفها حتى نستطيع ادارة عواطفنا ·

أولا : ادراك أن كل العواطف نابعة من داخلك ·

ثانيا : أفكارك ومعتقداتك تحدد من انت · وما انت عليــه الآن هو ما كونته من افكارك ومشاعرك خلال السنين ·

ثالثا : انقذ نفسك من وقت لآخر · هذا سيساعدك فى التعبير عن نفسك خلال عواطفك ·

رابعا : أى تغيير تريد أن تقوم به لابد أن يحــدث مع ادراك أن العواطف لها تاثيرها الجيد والسىء · وما تتعلمه من شعور سلبى أو هدام مهم · مثلا الشعور بالذنب طريق لتغيير افكارك وسلوكك · اذا استطعت تعلم اطلاق الطاقة فى طرق لا تعتمد كثيرا على سلوك العاطفة الهدامة ستستخدم العاطفة السلبية كأساس لنمو شخصيتك ·

خامسا : العواطف جزء من أسلوب حياتك الذى تصـــنعه لتتعامل به ، مثلا اذا استخدمت أسلوب الغضب فهذا ما ستناله فى المقابل ·

سادسا : تأثير العواطف الهدامة يؤذيك اكثر من أى فــرد آخـــــر ·

سابعا : بالرغم من أن العقل الباطن يتأثر بنفوذ العقـــل الواعى ، فعقلك الباطن يؤثر ايضا على مستوى اللاشـــــعور ولما كانت العواطف تنشأ من المناطق اللا واعية فمن المهم أن تتعلم كيف تفهم وتتصــــل بعقلك الباطن حتى ترشـــده الى ما يصلح لك » ·

ومن دراسة المشاعر وجد أن شـــعور الخوف يتدخل مع عواطف كثيرة لذلك فان أول ادارة ايجابية للمشاعر تبدأ من فهم الخوف وادارته ، وسنتحدث أولا عن الخوف لنفهمه ·

● الخوف

الخوف من المشـــاعر التى تعمل على تفتيت الشخصية ، وهؤلاء الذين تصرفوا بشجاعة ازاء الخوف فى الكوارث ، تعتريهم اضغاث الأحــلام لسنين لاحقة • الخوف يتفاعل مع نفسه ويزداد حتى نصبح خائفين من الخوف ، وميلنا للخوف يتغير مع مراحل العمر ، فالطفولة والمراهقـــة مليئتان بكل انواع الرعب ، المخاوف بما تقــل أو تصـــبح محدودة لبعض الناس ، ومع مرور السنين نضيف مخاوف جديدة ونحذف القديمة • اننا نحتاج للحد من التاثير الهدام لشـــعور الخوف ، فهو كارثة فى حد ذاته • فهو يقـوى مشاعر الغضب والكراهية • والشعور بالذنب ، ويســتمر فى تقويتهم لفترة طويلة بعد أن يذهب تاثيره ، ولا نستطيع أن نحب بعمق اذا استحوذ علينا ، فهو يفسد مرحنا ويقتل حماسنا •

ومع ذلك فمخاوفنا تخدم غرضين مهمين ، فهى تعمل مثل آلات انذار لتجعلنا نفعل شيئا لحماية انفسنا من كل انواع

التهديدات والهجمات ، ثم تعمل على اطلاق الشعور وترشيد فيضان الطاقة لعمل المطلوب · هذان الغرضان معروفان من قديم الأزل ، ورد الفعل المعروف ازاء الخوف منذ الانسان البدائى هو الهرب أو الهجوم · لكن الميكانيكية النفسية تعمل بطريقة مختلفة ، أننا لا نواجه الخوف ، النفسى بالهرب أو الهجوم ·

مثلا · اذا خاف أحد من التحدث أمام جمع من الناس فهو لا يستطيع أن يهرب · النفس تأبى هذا التصرف · فى مثل هذه الحالة لا يوجد شىء واضح نريد أن نحمى أنفسنا منه ، وليس هناك شىء حقيقى لنهاجمه سوى أنفسنا ، لأننا لا نستطيع المواجهة ·

الخوف يصبح مرضا اذا اعترانا أمام كل أنواع الظروف التى نقابلها مهما كانت تافهة · واذا لاحظنا المصابين بالخوف بشكل مرضى نجدهم دائما مرهقين ، فالخوف المرضى يضر بصحة الجسد والعقل ، ولهذا فان أول ادارة ايجابية لكل المشاعر تبدأ من فهم وتخفيف شعور الخوف · طبيعة شعور الخوف ، هى ادراك لتهديد أو ما نراه تهديدا · نشعر بالخوف ازاء تهديد الفقد ، لأننا سنفقد شيئا من انفسنا أو اجسادنا ، الخوف من فقد الأحباب لأنهم جزء منا ، وننظر بخوف الى أى قيد يعرقل مسيرتنا · أى شىء يمنعنى من عمل ما أريد فهو تهديد لوجودى · وفقد المال لا يعتبر تهديدا فقط لأنفسنا ، بل يعتبر قيدا أيضا · فأى شىء يمنع أو يهدد تقدمنا فى الحياة نخافه · المسئوليات تعتبر من التهديدات التى نخافها وكثيرون من الشباب يخافون الاقدام على الزواج لهذا السبب ·

اننا نخاف التغيير ، وهو عكس الخوف من القيد ، ولو اننا أحيانا نخاف القيد والتغيير فى نفس الوقت نرغب فى

التغيير ونخافه ، لأننا نخـــاف من نتيجته ، والخوف من المستقبل يظهر لنا كالشبح من افكار كثيرة تحمل سؤالا ٠٠ « ماذا أفعل » ؟ ٠٠ اذا حدث لى مكروه ٠ اذا أفلست ٠ اذا اضطررت لتحمل مسئوليات جديدة ٠٠ وهكذا ٠٠ وفى محيط حياتنا توجد ظروف كثيرة مصدر لازعاجنا ٠

الحالة الخاصة التى نمر بها تبعث الخوف الى نفوســنا ، مثل حالات الحزن والمرض والعجز وفقد الأحباب ، نفوسنا مفتوحة لتلقى كل أنواع المخاوف ، واذا اعتبرنا أنفسنا غير مهمين ، عاجزين أو معدومى الفائدة ، تكون مخاوفنا أسوأ ، ثم هناك الخوف من كوننا خائفين ٠ هذا يحدث أحيـــانا فى حياتنا وقد جربناه فى ألم الخوف العظيم ٠

منبع الخوف كامن فى داخلنا ، وكل فرد تعتريه المخاوف من أسباب مختلفة عن الآخر ، فالذين لا يخـافون من نفس الأســباب التى تخيفنا ، يتمتعون بعقلية مختلفة ، أو لديهم مخاوف مختلفة ، لكن اذا علمنا أن بعض الناس يخـــافون نادرا ، أو لا يخافون على الاطلاق ، فلابد أن لديهم عقليــة تتكيف وفقا للظروف أو الحقائق واننا يمكن أن نتعلم منهم ٠

الخوف النفسى من نتاج تجارب قديمة ، اننا نسترجع من الماضى مخاوفنا ، وهذا الاسترجاع يغذى الخوف الحالى ، فنجد أنفسنا عاجزين ، نخاف التصرف ، نتراجع عن قرارات ، والنتائج السلبية للخوف يمكن أن تؤدى الى نتـــائج بعيدة حتى الموت ، ففى أثناء الحرب العالمية الثانية ، وجدوا مائتى شخص امواتا فى مخبأ بعد غارة جوية على لندن ، لم تكن هناك اصابات من القنابل ومات هؤلاء الناس من الخوف ٠

من الواضح أن علاج الخوف ليس سهلا بعد هذه المقدمة ، لكن يمكننا عمل شىء حتى لا يفسد حياتنا بتأثيراته السلبية ، وسنرى ماذا يمكننا أن نفعل ٠

● وجها لوجه مع المخاوف

نرتعد من الخوف ، هذا الشعور غير المرئى الذى يعترينا احيانا او يلازمنا دائما لأسباب فى داخلنا ويسبب لنا متاعب . بعض الناس يلجا الى الحبوب المهدئة للتخفيف من حدة الخوف ، لكنها لا تؤثر فى منابع الخوف الداخلية ، انها تخفف من لحظة الخوف فقط فى حالات خاصة مثل الخوف من ركوب الطائرة ، وتوجد طريقة وهى الابتعاد عن مصدر الخوف ، وهى ايضا وقتية ، والغضب من الطرق التى تخفف من الشعور بالخوف ، أن يغضب الفرد ازاء موقف او فى مواجهة آخر ، والسخرية ايضا ، وقد لوحظ هذا بين الجنود اثناء القتال ، فهم يسخرون احيانا أمام مواقف الخوف ، او نتظاهر بالابتهاج فى حالات الشعور بالخوف وهذا يتطلب مجهودا نفسيا ، واهم هذه الطرق هى اعادة التكييف النفسى ، لنرى انفسنا عن قرب ، لنعرف طبيعة انفسنا الداخلية حتى نستطيع التعامل مع مخاوفنا .

« اجلس وحدك هادئا بعض الوقت ، اسأل نفسك من انا ؟
ستجد اجابات كثيرة ، تبدأ من اشياء خارجية ، مثل مــــاذا
تعمل ، دورك الاجتمــــاعى ، ماذا تحب وتكره ، هواياتك ،
امكانياتك ، ومع استمرار سؤالك لنفسك ستكتشف اشـــياء
كثيرة لم تفكر فيها من قبل ، ستجد انك يمكنك ملاحظة عقلك
الواعى ، ومشاعر عديدة لعواطفك ، وستدرك تغيرات حدثت
لك خلال السنين من تدفق ذكرياتك ، أنت الآن مختلف جسمانيا
عما كنت عليه منذ عشر أو خمس سنوات ، ومع ذلك انت كما
أنت ، وبأسئلتك ســـــتصل الى معرفة مخاوفك الداخلية اذا
كان خوفك بيولوجيا ، أى الخوف على الجســـد من المرض
او الحوادث ، أو اذا كان خوفك نفسيا ، الخوف من الفقر ،
عدم الامان ، التغير ، واجه مخاوفك مع نفسك » ٠

لنواجه اولا الخوف النفسى : « صور مخاوفك بســـحابة
سوداء تتجه اليك ٠ تهددك ٠ انك الآن تواجه خوفك مع نفسك
الداخلية ، تخيل انك فى هذه السحابة السوداء وحـــاول ان
تدفعها بعيدا عنك ٠ تخيل أن الشمس تقشعها ، أو المطر يزيلها
تخيل ان الأشياء التى تخافها لن تؤذيك والاشـــخاص الذين
تخافهم اصبحوا اصدقاءك ٠ ستشعر بتحسن اذا قلت لنفسك
انك لن تخـــاف من هذا الشىء أو الشخص أو الموقف أو انه
لا داعى لخوفك ، وسيتلقى عقلك الباطن هذه الرسالة ، فهـو
يتصرف كما تحدد له ، عندما تثبت له انه لا داعى للخـــوف
من هذا أو ذاك سيعمل على هذا الاساس ، وستجد انك يمكنك
ادارة هذا الشعور المزعج المخيف ، لكن ماذا عن الخوف الذى
يأتى فجأة وبدون توقع ؟ ستتصرف كمـــا يملى عليك الموقف
وربما يكون تصرفا خاطئا لكن ٠ بعد ذلك استرجع هذا الموقف
وتخيل انك تستطيع مواجهة الموقف ومعالجـــة الخـــوف

المفاجيء بعد ذلك لن تكون مؤثرة لانك ستستطيع التحكم فيهـا ٠

مخاوفنا البيولوجية أو التهديدات الموجهة لايذاء اجسادنا تتغير مع تغير العصور والبيئة ، فاذا كان الانسان قديما يخاف من مهاجمة الحيوانات فهو الآن يخاف من الوحوش الآلية ٠ السيارات ٠ وسـائل النقل ٠ والخوف من حوادث الطريق ٠ الأمراض ، الخوف من المرض ليس بالضرورة اصابتنا به ، لكن يكفى أن نجد أحد معارفنا أو المقربين الينا سقط مريضا حتى يعترينا شعور الخوف على أجسادنا أن يصـيبها نفس المرض أو غيره ، وربما من شعور الخوف تصـيبنا أعراض المرض نفسه ، ونذهب للطبيب فيجدنا بصحة جيدة ، وربمـا نشك فى كلامه ، مقاومة هذا الخوف تأتى من النفس الداخلية التى تعطينا الطاقة لأجسادنا وعقولنا ، لنستخدم هذه الطاقة البناءة لتهدئة العقل حتى يستطيع مواجهة مخاوفنا ، وبدلا من تخيل المرض الذى يمكن أن يصيبنا ، نتخيل الصحة التى يمكن أن نحصل عليها ٠

أحيانا الخوف يعدى ٠ عندما تكون محاطا بناس خائفين سـتنتقل اليك العدوى ، ويكون خـوفك هو رد فعل لخوف الآخرين عن الموقف نفسه ، اذا كان هذا الموقف لا يسـتحق الخوف وحتى اذا كان يسـتحق ولا تريده أن يزداد داخلك لا تنظر الى عيون الخائفين واعقد ذراعيك حول صدرك كأنك تنغلق على نفسك ٠

هذه الاشياء البسيطة التى يمكننا التدرب عليها نستطيع بخيالنا وامانتا مع انفسنا أن نخفف من شـعور الخوف حتى لا يقتل حيويتنا ويفسد حياتنا ، وسننتقل الى المشاعر المظلمة للغضب والكراهية ٠

● فى دوامة الغضب والكراهية

الغضب فى معظم الحالات مضـــيعة للوقت ، وغالبا ما ينتج عنه مشاكل · بالغضب ننجح فى معركة وقتية ، ثم نخسر الحرب ، وشعور الكراهية أسوأ ، وقد نجد أنفسنا مع مرور الوقت ندور فى دوامة هذين الشعورين ويصبح الحقد اســـلوبا لحياتنا ·

الغضب والكراهية شعوران مرتبطان ، وان كان يمكننا أن نشعر بهما منفصـــلين ، لكن فى حالات العنف لا نجرب أحدهما بدون الآخر · اننا نحاول أن نخفيهما خصوصا الكراهية ، حتى نكون مقبولين فى مجتمعنا ·

لقد خدم كل من الغضب والكراهية الجنس البشرى خلال العصور ، وكان أول استخدامهما للدفاع عن النفس وهدم كل ما يهدد حياة الانسان ، فكانا يساعدانه على المعيشة ، اننا الآن نستخدم هذين الشعورين للحصول على أهـداف معينة ، للتحكم فى الآخرين والسيطرة على الظروف ، وهما فى اشكالهما المتعددة يخدمان أغراضا حيـــوية ومهمة لكن

لابد أن نفعل شـــيئا فى الوقت الذى نجدهما ســـيفسدان حياتنا ، فهما يمكنهما السيطرة علينا فى قمة وعنف الشعور بهما ، فيصـــيبنا العمى ونحطم أى شىء ، وفى نفس الوقت نجدهما يحطمان حياتنا خارجيا وداخليا ، لأنهما لا يطلقان الطاقة الخاصة بهما فقط ، بل يســـتنزفان الطاقة المطلوبة لمشاعر أخرى ، ونلاحظ هذا فى الغاضبين بصفة مســتمرة فهم معرضون للاكتئاب الشديد ٠

كلما شـــعرنا بكراهية تجاه الآخرين كلما خفنا منهم ، أو اننا نكرههم لأننا نخاف منهم ، نعتقد أن الآخرين لديهم نفس الشعور الذى نشـــعر به تجاههم ، اذا غضب أحد فى وجهنا ، نغضب فى وجهه ، اذا كرهنا أحد نبادله الكراهية ، افكارنا ومشاعرنا تطاردنا ، وتملأنا بالخوف لذلك نحـاول الحصول على بعض الارادة لنجاة أنفســنا من التهديدات المحيطة بنا ، وفى لحظات هدوئنا نكتشف أن مشاعر الغضب والكراهية يبعثان الى تعاستنا ٠

اذا القينا نظرة على الأشياء التى تثير غضبنا سـنعرف بعض المعلومات عن طبيعة هذا الشـــعور ، مثلا التهديد البدنى يثير الخوف ثم الغضب للاســتعداد للهجوم ، لكن أى هجوم على ذاتنا ٠ معتقداتنا ٠ نزاهتنا ، فانفجار الغضب هو رد الفعل المبـاشر على هذا الهجــوم ، وعندما نريد السيطرة على الآخرين أو المواقف لصالحنا نعتمد على شعور الغضب ليطلق طاقة ، ثم نســيطر بقوة الطاقة ، نصرخ فى الوجوه أو نقول الكلمات المخيفة المهددة ، اما شعور الكراهية فلا نحب أن يعـــرفه الآخرون ، نخفيه لأننا نحتقره ، واذا استطعنا التخلص من الغضب بنجاح فمن الصعب التخلص من الكراهية بسهولة ، لأنها تنمو فى داخلنا ، وكلما زادت

كراهيتنا للناس والأشياء كلما زادت كراهيتنا لأنفسنا ٠

ألیس من حقی أن أغضب واكره اذا أساء الى أحـــد ؟ أليس هذا طبيعيا ؟! »

هذا حقيقى وطبيعى ، أن نغضب ونكره ، ولا أحـد يغضب بدون ســـــبب ، لكن ربما فيما بعد نجد اننا كنا مخطئين فى غضبنا أو كراهيتنا ، وليس من الحكمة أو فى الاستطاعة أن نحصـــــل على حالة من التعقل يمكننا بها الا نغضب أو نكره ، فهذان الشـــعوران مع ادراكنا بهما يخدماننا ، فهما علامتان للتحـذير من شيء لابد أن نتعرف حيـاله ٠ وعلاوة على هـذا فبداية التوتر فى الغضب ، وبداية عـدم الاعجـاب فى الكراهية يســـــاعدان على اتخاذ قرار ٠ ماذا يمكن أن نفعل ٠ انهما يحركاننا لنفعل شـــيئا لنكون حذرين لما يحدث حولنا ، والذى نحتاج الى التخلص منه هو التطرف فى هذين الشـــــعورين فالتطرف فيهما يقودنا الى عاصفة رديئة من المشـــاعر ، قد تقودنا الى عكس اتجاهنا ٠

مثلا اذا كرهنا فكرة معينة بشـدة نجد أنفسنا مساقين بتصرفاتنا لنحقق هذه الفكرة ٠ والكراهية الشـديدة لشخص أســاء الينا تقودنا الى انتقام قد يهين أنفسنا ويمكن أيضـــا الا ينجح ٠ اذا استطعنا الوصول الى قلب هذين الشعورين ــ الغضب والكراهية ــ ســـيكون تعبيرنا عنهما مخففا لأننا فى هذه الحالة يمكنا التركيز على التحصـــيل الايجابى ، ورد فعلهما لن يكون بالضـــرورة عنيفا ٠ يمكننا أن نضـــع هذه الطاقة الخطـــرة فى خـدمة حياتنا وتعزيزها واثراء حيـــاة الآخرين ٠ مثلا مهاجمة الظلم أو الفساد فى المجتمع تحتاج الى حماسة اذا استخدمنا طاقة الغضب ستكون بدون صـــفتها الســـلبية المميزة المصـاحبة للغضب ، لأنها ســتكون ايجابية مطالبة بخطوات ايجابية للاصلاح ٠

وسنتحدث عن ادارة هذين الشعورين ٠

● ادارة المشاعر الصعبة

خـــلال تجـربة الغضب والكـراهية نجـد ان الشعورين يشملان نـاســـا اخرين ، على الآخص المقربون الينا ، وحتى نســـــتطيع ادارة هذين الشعورين علينا من البداية أن نستأصـل الروابط القديمة المبنية على الشـــــعور السلبى ، فهذه الروابط التى أغضـــبتنا او جعلتنا نكره تزيد من شعلة النار للشعور الحالى ، والتخفيف من حدته يبدو مستحيلا ٠

من النادر أن يغضب الفرد من آخر قريب منه بســـبب فعل واحد ، انفجار الغضب الحالى يمثل كل الأوقات التى غضبنا فيها من قبل وتراكمت فى داخلنا لأن القريبين منا يعيشـــــون معنا أو فى داخلنا ، والشعور الغاضب من تصرفاتهم الســـابقة يبقى فى حالة غليان فى داخلنا الى أن ينفجر فى لحظـــة ، ليس كافيا أن نخرج الغضب لنحرر أنفسنا، ونظل سجناء اذا أبقينا على الروابط القديمة السلبية ٠

من الصعب أن يعيش الانسان فى حالة غضب دائم ، وحتى نعيد التكيف مع انفسنا وحياتنا علينا ان نتسامح ، فالتسامح

يعطينا وللآخرين فرصة لنكون أحرارا في التعبير عن عواطفنا وان نقيم مع الآخرين علاقات بناءة · التسامح والتحرر من الشعور ضروريان للتخفيف من حدة التابع الهدامة له ، لن نحرر انفسنا بدون التسامح الكامل · واصعب خطوة هي مسامحة أنفسنا ·

« اذا وجدت تسامحا من الآخرين ستتقبله لأنهم سامحوا كما سامحت ، أما اذا لم يسامحوا فهذه مشكلتهم لأنك حررت نفسك من ثقل الشعور السلبي نحوهم · وهذا أساس تسامحك مع نفسك وتخفيف الكراهية في نفسك » · « هل تظن انك قد سامحت كل الناس لأنك قلت هذا ؟ ! يمكن أن يساعدك هذا القول قليلا ، لكن المشاعر السلبية من مرارة وغيرها موجودة في داخلك وحتى يكون التسامح عمليا لابد أن يصل عميقا في نفسك · الكلمات وحدها لا تكفي · التسامح بدون تحرر الطرف الآخر من مشاعرك السلبية لن يكون كاملا · القريبون اليك في حاجة أكثر الى تسامحك لأن هناك مناسبات كثيرة تغضبك وينشأ عنها روابط سلبية بينك وبينهم · اذهب بعيدا الى هؤلاء الذين تربطك بهم كراهية من الماضي · تخيل شخصا كرهته ، ربما لا تذكر تماما سبب شعورك نحوه بالكراهية انك فقط تعرف أن هناك رابطة لابد أن تزيلها · حرر هؤلاء الذين أسأت اليهم من شعورك · لأنهم يظلون في اللا شعور يذكرونك انك قد أسأت اليهم » ·

الغضب المفاجيء يجعل الفرد مكتئبا ، لأنه يتصرف بدون وعي ثم يشعر بالغضب من نفسه لأنه ترك الشعور يسيطر عليه وأخطأ في التصرف ·

« اجلس مع نفسك واسترجع المواقف التي عادة ما تغضبك وتتضايق منها من تصرفاتك وقتها · وجه نفسك لتصرف

مختلف ، بالتدريج ستستطيع انتقاء بعض التصـــرفات التى ترضيك ازاء هذه المواقف ، مثلا اذا كنت تنفعل سريعا ، اجل اجابتك ، اذا كنت تتحدث بســـرعة وبصوت مرتفع تدرب على التحدث ببطء وصوت منخفض ، عند الشعور باثارة الغضب توقف عن اية استجابة · عد ثلاثة · وليس الغرض من التاخير فى الاستجابة ان تفقد ذروة غضبك ولكن كى تختار التصرف الأفضل ، تخيل ماذا يمكن ان يحدث اذا انت لم تتصرف مثل تصرفك المعتاد وتصرفت بطريقة افضل · ستجد اســـتجابتك مختلفة تجاه المواقف التى تجعلك غاضبا · ستنظر الى اعدائك بنظرة جديدة وستجد ان معظم غضبك بلا فائدة ، لأنك لا تجنى من ورائه ما تريده » ·

وهناك ايضا عدة طرق لاطلاق الغضب بدون حدوث مشاكل « حاول كتابة خطاب لمن اغضبـــك لكن لا ترســـله · المجهود الجسمانى احيانا يخفف · السير لمسافات طويلة هو نوع من الرياضة المفيدة والسخرية سلاح ضد الغضب ايضا » ·

تناولنا اكثر الحديث عن الغضب لأنه الشعور الظاهر وان كان غالبا ما يتفاعل مع شـــــعور الكراهية ولان الكراهية لا نظهرها كما نظهر الغضب فارادتهـــا تحتاج الى عمق اكثر « اســـترجع شخصـــا وقتا فى حياتك كرهته · اقنع نفســـك انك لا تحتـــاج لاثارة هذه العاطفة الهـــدامة لكن تقبلها كما هى ·· جزء منك مع ادراك ان بداخلك اجزاء اخرى ايجابية · حاول أن ترى الذين تكرههم بنفس الطريقة التى رايت بها نفســـك ، اذا كانوا غير مهمين لحياتك انزعهم من راسك ·

حاول ان تتعرف بشكل مختلف مع الذين تكرههم ، لا تحاول أن تظهر عدم الكراهية بالتعبير عن الحب ، فقط غير ســـلوكك نحوهم بأى طريق ايجابى يشعرك براحة قد يكون بســـيطا كان

تنظر اليهم بدلا من تجنبهم · وجه افكارك واهتمامك الى أشياء أخرى غير الكراهية فيخفف الشعور من نفســك ، حاول تقبل الذين تكرههم بمعنى القدرة على التعامل معهم بدون رد فعـل عنيف من ناحيتك » ·

ونتقل الى شعور آخر يقلقنا وهو الشعور بالذنب ·

● بشعور الذنب تنمو الشخصية .

أحيانا تجتاحنا موجة من الشعور تضعفنا وتجعلنا نظهر اننا لا نساوى شيئا ، والشعور بالذنب من هذه المشاعر التى تضعفنا ، وخزه يسحبنا الى هبوط معنوياتنا ، والحاحه فى داخلنا غالبا ما يكون غير منطقى ٠٠ نظن أنه يجب علينا أن نشعر بالذنب لأنه علامة على أننا خيرون ، وفى نفس الوقت نجد أن الحاح الشعور يدل على أننا سيئون ، واذا عملنا على التخفيف من هذا الشعور نظن اننا نفقد ضمائرنا ، ومع ذلك فازدياد هذا الشعور يمزقنا من الداخل ويدفعنا الى الثورة على انفسنا وعلى الآخرين ٠

منذ الطفولة يبث الوالدان الشعور بالذنب فى أطفالهما ، يجدونه طريقا لمعاقبتهم ٠ « ألست خجلا من فعل هذا أو ذاك ٠٠ انت سىء لأنك تصرخ بدون مناسبة » ٠ وفى المدرسة يصر المعلم على أن المسائل الرياضية الصعبة لا يحلها سوى التلميذ الذكى ، ويشعر التلاميذ بالذنب تجاه أنفسهم لأنهم أغبياء ، وهكذا يظل الشعور بالذنب مع الفرد تجاه نفسه

أو تجاه آخرين حتى يشمل المجتمع كله ، « اذا كنا فعلنا هذا أو ذاك كان لابد أن نكون أحسن حالا » ٠

الاعلانات التليفزيونية بالذات تبث الشعور بالذنب ، « اذا استخدمت هذه المستحضرات تصبحين أنثى كاملة ٠٠ منتهى الرجولة مع استخدام هذه السلعة » ، ويشعر الفرد تجاه نفسه بالذنب اذا لم يطع الاعلان لانه لن يكون جذابا كما يرغب ٠

ومع ذلك فالشعور بالذنب يساعد على نمو شخصيتنا ، فهو يمدنا بمرشد داخلى لسلوكنا بطريقة تساعدنا على نمو علاقاتنا مع الاخرين ، وهو ينبهنا لاحتياجاتنا ولمواجهة المسئولية ، ويساعدنا فى التعامل مع بعض حالات الغضب والكراهية، بدونه تصبح مثل هذه المشاعر وحشية ، وينموهذا المرشد الداخلى مع بداية تقبل ارشادات الوالدين اللذين دائما على صواب ، فهما يلقيان بقواعد ترشدنا فى حياتنا وتجنبنا المشاكل ، اطاعة هذه القواعد ترتبط دائما بالأفعال الجيدة ، وعدم اطاعتها ترتبط بالسيئة ٠٠ ومع نضوجنا نستمر فى تحصيل أفكار تحكم مشاعرنا وتصرفاتنا ، فنجد أن الغضب من الأشياء السيئة وعدم الطموح أيضا سيء ، ويصبح الشعور بالذنب شكلا من أشكال العقاب النفسى ٠

رد الفعل لشعور الذنب احيانا يكون أدنى من الشعور أو زيادة عنه ، فالذى لا يشعر بالذنب يكون عادة فاقد الاحساس بالمسئولية الأخلاقية ، ولا نستطيع أن نفهم مثل هذا الشخص بالرغم من أن المحللين النفسانيين لديهم عديد من التفسيرات لماذا هو هكذا ، الحب الشديد مجهود للتعويض عن الشعور بالذنب ، كثيرون يبدون أسفهم على أخطاء لم يرتكبوها ، وهناك الذى يعمل فوق طاقة احتماله لزيادة شعوره بالذنب تجاه نفسه أو عمله ، وهناك من لا يرفض طلبا لأحد سواء من ماله أو مجهوده حتى وان كان مفلسا أو مريضا ،

كثير من هذه السلوكيات تشـــكل عقابا للنفس وحتى تخفف الشعور بالذنب ولا نعاقب به انفسنا ، علينا أن نفهم أولا ان هذا الشـــعور مهم لنمونا الداخلى ، وهو يصـلح من تعاملنا مع الآخرين ، وينبهنا الى اخطائنا ويحثنا على اصلاحها ٠

« أول خطوة دائما فى التخفيف من الشـــعور هى معرفة مصدره وسببه ، وهذا يأتى من الأسئلة التى تسألها لنفسك ، ما الاشياء التى تجعلنى اشـــعر بالذنب تجـــاه نفسى أو الآخرين ؟ ما الافعال التى تثير فى رد فعل هذا الشـــعور ؟ ما الافكار التى تجعلنى أشعر بالذنب ؟ ماذا يحـــدث اذا فكرت بمثل هذه الأفكار بدون هذا الشـــعور ؟ ! وبمثل هذه الأسئلة ستصل فى النهاية لمعرفة أساس الشـــعور بالذنب فى داخلك ، الشـعور بالذنب يقود الى الغضب على النفس ، ومثل التخفيف من حدة الغضب بالتسامح والتحـــرر من روابط الغضب مع آخرين كذلك التخفيف من حدة الشعور بالذنب ، بالتسامح والتحرر ، حرر نفسك من هذه الروابط السلبية كما تحرر آخر أو آخرين ٠

أحيانا يكون الشعور بالذنب غلافا يخفى تحته الشعور بعدم أهميتك أو عدم تكيفك فى حياتك اسأل نفسك ماذا يمكن ان تفعل لتتخلص من ضغط هذا الشعور وســـتأتى لك أحسن الاجابات مباشرة من اللا شعور ، ربما فهمك لنفسك بطريقة أفضـــل يكون أهم ما تحصل عليه من هذه الأسئلة ، وهذا سيرشدك الى تصرفات أفضل فى المستقبل ويفتح لك الباب لتقدر نفسك وتحبها وتحب الآخرين بعمق وحرية ٠

● الحزن بحرية .

تمر بنا فترات من الحزن لا نستطيع تجنبها خلال عمرنا منذ طفولتنا . ويمكننا أن نتعلم مواجهة وتقبل الحزن كشعور يطهرنا ويرتفع بنا ويترك لنا حالة من الادراك والفهم لانلقاها فى اى شعور آخر .

اننا لا نحزن على شىء لا يمثل جزءا منا . المعنى الحقيقى للفقد هو الذى يثير شعور الحزن على شىء أو انسان كان جزءا منا . كما لو أن الفقد يحدث فى بنيتنا فجوة ، وهذا الفراغ ليس رمزيا ، فالحزن الشديد يؤثر على الجسد . يسبب آلاما فى المعدة أو ضعفا عاما فلا يستطيع الفرد أن يتحرك . هذه الصدمة تطلق طاقة من داخلنا لتملأ هذه الفجوة ، اذا سمحنا باطلاق فيضان هذه الطاقة ستعمل على تطهيرنا والنهوض بنا ، مثل تطهير الجرح بالماء والصابون ومطهرات الجراثيم حتى يلتئم سريعا وبدون مضاعفات ، فالسماح بتدفق شعور الحزن بحرية يغيرنا ، ومنعه يسبب آلاما اكثر .

يعتبر الحزن من المشاعر السلبية ، بسبب آلامه والظروف التى تثيره تحرك مشاعر اخرى سلبية . نخاف من هذا

الشعور ، لأننا نلاحظ أن بعض الناس يبدو بائسا بتطويل فترة حزنه ، فاذا جاءنا فجأة نخاف تهديد شدته علينا ، أن نفقد بحزننا كل ما بقى من وجودنا وليس فقط ما فقدناه • نخاف ألا نحتمل الألم ونحطم أنفسنا •

الاكتئاب جزء من الحزن الشديد ، حتى أن هذا الحزن يوصف بالاكتئاب ، تصاحبه رغبة فى النوم وشعور غامر بالانسحاب من الحياة • ويصبح الاكتئاب مشكلة ، لأنه يطيل من فترة الحزن ويمنعنا من توجيه الطاقة الى الايجابية ، وذروة شعور الحزن هى الاسف على أنفسنا •

مثل ادارة المشاعر أو العواطف السابقة يمكننا ادارة الحزن ، حتى نجعل منه شعورا ايجابيا •• لكن هذه الادارة لا يمكن العمل بها ونحن فى الشعور ، لابد أن تمر الفترة •

« اجلس فى هدوء • استرجع حنينا الى ماضى ، أو فراغا حادا على أثر فقد تعرضت له • دع هذا التذكر ينتقل من العاطفة الى وعيك • انتبه الى فيضان الشعور لأنك بعد ذلك ستستخدمه كطريق لاطلاق الشعور حتى لا يعمل كمؤثر سلبى على حياتك •

دع الحزن القديم يغمرك ، ونبه نفسك ان فيضان الحزن لن يؤذيك ، وأن هذه الطاقة لتطهرك لتصفو نفسك • بهذه الطريقة أنت تواجه وتتقبل حزنك كشىء طبيعى وضرورى لتطهير نفسك • ستنهمر دموعك لهذا التذكر • دعها • فهى تساعد على تدفق الشعور • راقب هذا التدفق ، فهو كما ينتشر خلالك يخرج منك وستشعر بعدها بشعور من الحرية • بكونك اغتسلت • بعدها ابدأ مرحلة اعادة بناء نفسك • طبيعة عقلك اللاواعى تعرف تماما كيف تعمل • تماما كما يلتئم جرح فى جسدك ، يمكنك ملاحظة عملها فى التئام جرحك الداخلى •

ساعد نفسك بتصرف ايجابى ، تماما كما تستطيع ان تساعد نفسك فى حالة مرض جسدك · تخيل انك ترى الجرح يلتئم وهذه الفجوة التى حدثت بالفقد تمتلىء بطاقة بناءة جديدة وصحية · بتشجيع هذه العملية بدون تدخل اى فكرة سلبية ستجد أنك تستعيد نفسك ·

يقال ان الزمن يداوى الجراح · لكنه لن يفعل هذا العمل الممتاز الا اذا سمحت لشعور الحزن أن يؤدى دوره بحرية · لكن اذا كان الحزن معقدا مع مشاعر أخرى سلبية مثل الغضب والكراهية فالزمن لن يداوى ما تفعله أنت وما لا تفعله هنا يحدث الاختلاف ··

وتوجد نصائح لفترة الحزن : « استمر فى نشاطك الجسمانى ، فالحركة تعمل مع بعض الطاقة المطهرة · الأعمال المجهدة لا تفيد · هى فقط لا تنبه بالألم · لابد أن تأكل لأنك تحتاج الى مزيد من التغذية لتتغلب على التعب الذى يحدثه الحزن · استمر فى الحركة · اخرج الى أماكن مسلية مع أصدقاء · تجنب تأنيب النفس ، ولا تستمع الى تعليقات الآخرين عن عدم مراعاة تقاليد الحزن · لديك ما يكفى · تجنب أية قرارات هامة ، أو تغيرات عنيفة فى حياتك وقت الحزن » ··

« ليس معنى ادارة الحزن انك لن تجربه بعد ذلك · لكنه يعنى انه يمكنك تجربته بحرية ·· وبألم أقل ، وتسمح باطلاق الشعور لانه ضرورى ويساعدك على التعرف بنفسك » ··

● قوة الحب

الحب هو الشيء الحلو الغامض في حياتنا ، بالحب تدور الحياة ، فهو منبع البهجة الغامرة والحزن العميق منبع للحرية والتفاهم ، وايضا للضيق والارتباك • بالحب نستطيع تحمـــل كل المحن التي تواجهنا • لدينا القــوة للحب ، لكن الكثيرين يجدون صعوبة في معرفة كيف ينمــون هذه العاطفة ، ويستخدمون هذه القوة بنجاح • من الصعب التحدث عن طبيعة الحب، فهوعاطفة بسيطة ومركبة في نفس الوقت • عندما تقـــول « أحبك » ربما يكون الشعور سطحيا او عميقا ، فالكلمات تشمل افكارا واضـــحة وغامضـــة والاحتياجات تشمل العديد من الاغراض • اذا ادركنا هذه التعديلات داخلنا ، تحتـل الطـاقة الفياضة بالايجابية محل السلبيات •

للحب مستويات • أولها المستوى المركزي ، فيه محـــور العاطفة يركز على الشيء أو الشخص الذي ننجذب اليه ، يبدأ الحب بالانجذاب الى ما يجعلنا مسرورين ومرتاحين ، خلال

مرحلة الطفولة يرتبط الحب بحاجة الجسد للطعام والدفء ثم تبدأ العاطفة ترتبط بالامتلاك · « ما أحبه فهو ملكى » · أصبح جزءا منى لأحميه من أى دخيل ، هذا يثير أحساسا بالقوة يعزز الامان ، لكن الشعور بقوة الامتلاك يفسد الحب للشىء أو الانسان ، ويصبح الحب سلعة مرغوبة · خلال سنين نضجنا · نتعلم تهذيب هذا الشعور الاساسى بطرق عديدة فى المرحلة الانتقالية للحب ، أو المستوى الانتقالى ·

فى هذه المرحلة نبدأ فى العطاء ، ويبدأ فيضان الطاقة الداخلية يتوجه الى الخارج · وهذا لا يعنى الاستغناء عن المحور الاساسى للعاطفة ، لكننا فى هذه المرحلة نكون مستعدين للاستغناء عن جزء من انفسنا لنزيدها ثراء · ونستطيع أن ندخل باقتناع فى عقيدة ، أو قضية ، أو زواج · اذا استمتعنا بالمرحلة الانتقالية للحب تتفتح أمامنا فرص لمراحل أعلى فى العاطفة · نستطيع أن ندرك احتياجات الآخرين ، ومباهجنا تصبح أكثر نقاء ، تقودنا الى الفعل أكثر من انتظار المكافأة على هذا الفعل · ونستغنى عن الامتلاك ·

ادراكنا هذا يقودنا الى كل أنواع النشاطات البناءة ، ونستطيع تجربة الحب فوق المستوى المادى ، هذا المستوى من الحب يذهب بنا الى أبعد من المشاعر المعتادة ، فهو يعمل على توحدنا مع كل ما يعطيه العالم · توحدنا مع الكون اللانهائى، هذا لا يعنى منعنا من حب شخص محدد نختاره ونعطيه الكثير من وقتنا وطاقتنا ، على العكس انه يزيد من حبنا لانه شعور بلا نهائية للحب ··

المستويات المختلفة للحب لا تعمل منفصلة · اننا نختبر المستوى الاول خلال مراحل حياتنا الاولى · وتختزن بعض صفاته ، ونستمر فى توسيع بناء ذاتنا خلال امتلاكنا للقوة

والاشياء والناس الى أن ندرك المشاعر الرقيقة فى نضوجنا ، وتجاربنا تشمل الشعور بالقوة ، الرضا بالامتلاك والقلق من احتمال الفقد والحاجة للحماية والامان . تجاربنا على هذه المستويات تتركز على تعزيز الذات فى حدود ضيقة ، عندما نستطيع تجربة الحب أبعد من أنفسنا سنبدأ فى معرفة الحرية وتتغير صفات الامتلاك والتحكم الى الفهم والعطاء ، ولا نقول اننا نقع فى الحب لكننا ننمو فيه وينمو فينا .

الغيرة فى الحب لا تدل على قوته ، انها تعبير عن مشاعر أخرى بجانب الحب ، تعبر عن الامتلاك وتظهر مشاعر الخوف والغضب لاى تهديد بفقد الحبيب ، وسرعان ما تنتشر الكراهية لتقويتهما . لابد أن نرى عاطفة الحب فى نفس ضوء العواطف الاخرى حتى ندير حياتنا بطرق بناءة ، لقد علمنا ان العواطف تتقلب من وقت لآخر ، مع الظروف وطبيعة أجسادنا وعقولنا لذلك لابد أن نتوقع التغير فى عاطفة الحب خلال السنين ، ومثل مشاعر أخرى يمكن أن تكون مرضية ، وهدفنا هو الحد من العناصر السلبية الهدامة فى كل مستويات الحب لنحرر انفسنا ونصبح أحسن حالا .

نجنى من الحب هدفين متناقضين ، أولا هو وسيلة لتعزيز شخصيتنا ، ثانيا فهو طريق للتوحد مع شىء أو شخص نفقد فيه جزءا من انفسنا لكننا نصبح أكثر ثراء . شىء آخر لابد أن نفهمه ان القوة فى الحب تنتمى الى العطاء اكثر من الاخذ . من هنا نعرف ان عملية فيضان الطاقة الى الخارج ترضينا . اذا كان العطاء تحركه رغبة فى الحصول على شىء فى المقابل أو التحكم فى الاخر تبقى عاطفة الحب على المستوى الاول المركزى . واذا كان العطاء بعيدا عن انتظار المكافأة فمشاعر الحب تزودنا بحرية اكبر لنحب ونكون محبوبين .

اننا لا ندير عاطفة الحب للتحكم فيها ، لكن لنحب بطرق افضل .

● الحب بطرق أفضل

تحدثنا فيما سـبق عن قـوة الحب وسنتحدث هنا عن طرق نتبعها لنوجه هذه القـوة الى ايجابية تفيدنا ٠

الحب ليس لهوا وترفا ، هو ضـرورة حيوية لمواجهة اعباء الحياة المادية ومشاكلها اليوميـة واضطراب العالم حولنا ٠

وضرورة الحب لاتقتصر على علاقة اثنين فقط، بلتتعداهما لتشمل معانى وأشياء أكبر فى مستويات الحب العليا ، ولن نعرف قيمة الحب لحياتنا الا اذا استطعنا ان نحب بطرق بناءة ايجابية باختصار ٠ نحب بصورة افضـل ٠ اذا عرفنـا ان قابليتنا لاسـتقبال الحب من الاخـرين محـددة بقابليتنا له والاعتراف به لفهمنا لماذا لا يستطيع البعض التعبير عن الحب فهم لا يعترفون به او لديهم صورة مشوهة عنه أو تعوقهـم حواجز نفسية وبالتالى لا يصدقون حب الآخرين لهم ٠

« لا يهم وجود شخص معين أو شىء محدد ليثير حبك له ، المهم ان تشعر اولا بالحب فى داخلك ٠ **واذا كان حبك لشخص ما ، فكر فيه بطريقة محبوبة ٠ لا تفسد تفكيرك بافكار لاحقة**

تبدأ بكلمة ·· لكن ·· تفكر هكذا تزيد من قدرتك على الحب بعمق ·

« اجلس مع نفسك فى هدوء ، واسترجع تجربة لك سابقة فى الحب تذكر عندما كانت العاطفة قوية ، لا تركز على كيفية استجابة الآخر ، فهذا سيقودك الى فكرة انه لم يرد حبك بما فيه الكفاية ،حاول التركيز على مشاعرك لتفهم نفسك اكثر ، عملية تغيير الحب ليكون اكثر ايجابية لا تحدث فجأة ، بل خطوة خطوة ·

« أولا حرر نفسك من تسلط المشاعر السلبية ، مثل الخوف والغضب والكراهية ، فهى تمنع الشعور الكامل بالحب ، وحتى تستطيع التفكير بايجابية فى عاطفة الحب · هذا سيجعلكترى نفسك بوضوح ويمكنك بعدها ان تفتح نفسك للحياة وتتعلم قبول ما تعطيه لك على كل مستوى ، وهذا سيعطيك فرصة لنضوجك وقابليتك للتكيف · لاتبدأ بتذكر الاشياء الكبيرة التى خذلتك · ابدأ بشىء صغير ·

انك مثلا قررت يوما الذهاب الى مكان هادىء على شاطىء النيل أو البحر لتستمتع بالجو والراحة ، وعندما ذهبت وجدت المكان مزدحما بالناس ، وربما لم يكن الجو لطيفا أو الخدمة رديئة · فشعرت بالاحباط لانك لم تجد ما كنت تتوقعه ، تخيل ذلك الوقت بدون التركيز على خيبة توقعك · تذكر ان المنظر كان جميلا ، ولم يزعجك الزحام لانك كنت مستمتعا بأشياء اخرى ، اذا ركزت على ما هو موجود وليس ما كنت تتوقعه ستجد انك قد استمتعت بوقتك دون ان تدرى ·

هذا المثل البسيط يبين لنا شيئا هاما ، اننا نتخيل ونتوقع أشياء فى موضوع الحب وغالبا ما نجد غير ذلك ، فيكون حبنا ضعيفا محبطا · فاذا دخلنا تجربة الحب وتقبلنا ماهو موجود

وليس ما نتوقعه سنكون أحسن حالا ونحب بعاطفة اكثر نقاء ٠»

« ربما تكون من هؤلاء الذين يجدون صعوبة فى التعبير عن حبهم ، لانك تخاف ان يصد حبك أو انك تحب اكثر من اللازم وتعتبر هذا ضعفا ٠ يمكنك ان تحرر نفسك لتكون اكثر ايجابية ٠

اولا : انظر الى حبك على انه فيض من الطاقة ، وليس شيئا تلقيه جزافا ، وللاسف فان مجتمعنا بافكاره وأغانيه يشجع السلبية فى الحب فالاغانى العاطفية اغلبها عن الحب المهزوم والعذاب والهجر ٠ الافضل ان تنظر الى الحب على انه فيض من الطاقة داخلك وانه منبع سرورك وبه تغير نظرتك للحياة ٠

حدد طرقا للتعبير بها عن حبك ، باهتمامك ٠ وتقييمك للاخر ٠ وهذا لا يعنى ان تقول الكلمات الحلوة الجوفاء ٠ المهم ان تكون الكلمات مخلصة ، مفيدة ومبدعة ٠ يمكنك أن توسع تجربة الحب بانتباهك الى كمية الحب الذى تعطيه ، والهـــدف من هذا هو العطاء بدون الحاجة الى المكافأة من الاخرين ، ومثل التسامح الذى تستخدمه فى الحد من مشاعر الغضب والكراهية لتحرر الاخرين ٠ استخدمه ايضـــا فى الحب ٠ حرر الذين تحبهم من الالتصاق بك ، وستجد انـك تقترب اكثر من الذى حررته من قبضة عاطفتك ، كل منكما سيكون حرا ٠ »

« بعض الناس عندما يدخلون الى مكان يشعون بهجـة ويسعدون الموجودين ، تبدو الحياة مبهجة فى وجودهم ، وهذا نتيجة لا شعورية من فيض طاقة الحب الايجابية خلالهم ٠ وما يبدون عليه ينعكس على كل من يقترب منهم ٠ تستطيع أن تكون مثلهم ، اذا تذكرت دائما انه يوجـــد منبع داخلك يمونك دائما بالطاقة ، فاتركها تفيض بحرية » ٠

واخيرا سنذهب الى شعورين لا يقلان أهمية عن الحب وهما الابتهاج والحماسة ٠

● تحررت من مخاوفى
وسامحت الذين أغضبونى

اذا استطعنا ان نحب ، يمكننا معرفة شعور الابتهاج ، انه نتيجة طبيعية لفيضان الطاقة فى انقى صورها ، يغمر كياننـــا كله • الحب • خصوصا فى مستوياته العليا يطلق هذا الشعور ، ويجعلنا نتأمل ونشكر الكون الذى يحمل مثل هذا الجمال • نتمنى ان نشارك ابتهاجنا مع من نحبه • أو مع العالم كله • ولا يمكننا أن نمنع هذا الشعور أو نسيطر عليه ولا حتى نتعلق به ، لاننا اذا تعلقنا به لنزيد من فترة اقامته سنفقده،لكن اذا عرفنا منبعه لن نخاف ذهابه لانه سـيعود الينا ليضىء حياتنا مرة وراء الاخرى •

شعور الحماسة يشبه الابتهاج فى طاقته الفياضة لكنهـــا تختلف لانها تدفع الى الحركة ، الى عمل مثمر أو ابداع • وشعور الحماسة بقوته وحيويته يشبه الشعور بالاثارة القوية لكن باختلاف ، فهو لا يعتمد على الاثارة الخارجية ، ولا يعقبه الفتور الذى يحدث عادة عندما تجهد طاقة الاثارة أو الهبوط بعد انتهائها • فشـــعور الحماســـة يبقى مدة كافية لننجز

ما نتحمس له وتتحمس نفسيتنا لاننا نشعر أن ما نريد عمله اهم من اية مكافأة · وتجربة الابتهاج والحماسة مثل التحليق فى الفضاء « انت تشعر انك تحلق فى الفضاء بالطاقة الفياضة للحب » · وهذا المجهود الذى نبذله فى محاولاتنا للارتفاع بحبنا الى المستويات العليا يجعلنا لا نفقد الشعور بالابتهاج الطبيعى · الباب مفتوح أمامنا ، يمكننا أن نشـــعر بالحب والابتهاج مع الناس والظروف ، واذا حررنا أنفسنا من التأثير السلبى للعواطف سنترك فرصة لشعور الابتهاج لزيارتنا من وقت لآخر ·

« عبر عن شـــكرك للاخرين فى أية مناســـبة ، فهذا يثير مشاعرهم الايجابية ، ولا تكتفى بالشكر على شىء ملموس · حاول أن تكون شاكرا بتقدير حقيقة وجودك وكل ما يحتويه الكون وما وراءه وهذا يجعلك فى انسجام مع القوة الخالقة» · اذا خفت من هذه المشاعر · الابتهاج والحماسة · أو ترددت فى تجربتها بحرية ستدفع ثمنا باهظالخوفك وأسفك ، علاوة على أن الفيضان الكامل لهذه المشاعر ضرورى لتكون انسانا · فكر فى الاشـــياء التى تبهجك اذا لم تجد شـــيئا ، ابحث عن الموانع التى تعرقل هذا الشعور داخلك ، وستجدها فى شكل من اشكال العواطف السلبية · وأحيانا الصورة التى يصورها المجتمع تضع حاجزا أمام التجربة الكاملة لمشاعر الابتهـــاج والحماســـة · فاذا اعتقدت ان الحماســـة فقط للساذجين وأن الابتهاج تصرف طفولى فأنت تمنع المشاعر وتقتلها · واذا كانت اثارة شعور الحماسة ترتبط بكل شىء جديد أو فكرة جديدة ثم تذهب سريعا ، ربما تكون من الذين يتجاوبون مع الجديد بدون تمييز ، أو انك تتشبث بشعور الاثارة فى حد ذاته ولذلك تبحث عن منابع جديدة لتجربتها · اسمح لمشاعر الابتهاج والحماسة لتفيض خلالك ، لا تحاول التعلق بها · شاركها مع الاخرين ،

وكن شاكرا للحظات هذه المشاعر القيمة · واعلم انها ستعود اليك لانها تشع من داخلك · بادراك هذه الحقيقة ستعرف ان بذور الابتهاج دائما معك . وكلما سمحت للشعور بالتدفق كلما زاد شعورك به ، وهذا الابتهاج سيشجع طاقة الحماســــة لتنتشر وتصل بك الى نتائج مبهرة » ·

بهذا نصل الى نهاية المشاعر الثمانية الأساسية فى حياتنا · الخوف · الغضب · الكراهية · الشعور بالذنب · الحزن · الحب · الابتهاج · الحماسة · وقد استعنت بأبحاث الدكتور الامريكى ستانلى انس وورث » فى « كيف تدير مشاعرك » ، « القوة الايجابية للعواطف » · وقمت بادارة ناجحة لشعورين كانا يزعجانى لفترة · وهما · الخوف والغضب · واجهت خوفى باسئلة لنفسى وأنا جالسة فى حالة استرخاء ، الى أن فهمت من أين تأتينى هذه المخــــاوف المبهمة ، تخيلت نفسى فى سحابة سوداء وحاولت بقوة وايمان فى ابعادها ، وجدت اننى خرجت منها دون أن تؤذينى · شعرت بتحسن · وبعد عــدة جلســـــات هكذا مع نفسى وجدت اننى كنت بمخاوف واهمة ، وتلقى عقلى الباطن هــذه الرسالة انه لا داعى لخــوفى أما الغضب فقــد عالجته بالتســـــامح · حــررت من نفسى الذين جعلونى اشعر بالغضب · لقد التصقوا لفترة طويلة فى نفسى وكنت غير مرتاحة ، لا أبالغ فى قولى عندما حررتهم من نفسى ارتحت ·

اننا نعلم أن الحياة مستمرة بكل تهديداتها وتعقيداتها ، لكن هذه الاشياء لن يكون لها نفس التأثير القوى علينا اذا استطعنا ان ندير عواطفنا · ربما نفشل مرة · لنعيد التجربة· فأى شىء نفعله لنحد من هدم انفسنا خطوة لتحررنا · وعندما نبعد عن أنفسنا حطام المشاعر السلبية سنبدأ فى الســـــماح لانتشار قوة الطاقة الفياضة للحياة فى داخلنا · وهذه تسمح لنا بالتحرك · والتقدم ·

الجزء الثانى

- هل تريد أن تغير حياتك ؟
- الخـــوف يمنعنى ٠
- اســـــتمع الى مشـــاعرك تتحسن حياتك ٠
- يا عزيزى ٠٠ هذا افتراض خـــاطىء ٠
- معلومات تقودنا الى حياة أفضـــل ٠
- بوصلة عقولنا ٠
- هــل أنت مســـتعد لتغيير حيـــاتك ؟
- الندم على قرار ٠
- القرار لك ٠

● هل تريد أن تغير حياتك ؟

كل انســـان فى فترة من عمـره يريد أن يغير حياته ، سواء كانت هذه الفترة من مرحلة الشباب او فى متوسـط العمر او ما بعدها ايضـا مادامت للانسان القدرة على مواصلة الحياة ٠ من الامور الصـعبة التى تواجهنا لعمل تغيرات ايجابية فى حياتنا ، هى اننا عندما نختار شيئا ليحركنا الى الامام نختار الابتعاد عن شىء آخر فى نفس الوقت وهذا يسبب الما ٠

هذه الحقيقة يشـعر بها معظم الناس فى علاقات الحب أو اختيار عمل جديد ٠ ربما نختار علاقة حب جديدة لنبتعد عن علاقة قديمة تكون مؤثرة فينا لكنها أتعبتنا ٠ من ناحية العمل احيانا يتمنى الفرد عملا معينا فى أول سنين حياته العمـلية ، لكن ربما يفشل فى هذا العمل ، أو ربما يختار طريق عمل آخر أو تدفعه ظروف حياته الى عمل مختلف تماما ٠ احيانا يقتنع الفرد بالعمل الذى يعمله ولم يكن يتمناه لكنه يتقنه وينجح ، واحيانا يظل الفرد طوال حياته يذكر العمـل الذى تمنى ان يعمله ، أو الآخر الذى احبه ولم يختره للزواج ٠ ويردد خلال

سنين حياته : « كان يمكن أن تكون حياتى مختلفة اليوم اذا كنت فى لحظة حرجة من حياتى اتخذت قرارا مخالفا للقرار الذى اتخذته ٠

اذا كان بعض الناس يتحدثون عن حياتهم تبعا لقراراتهم ، فبعض الناس يرجعون اختيارات حياتهم الى القدر فنجد من يقول : « كان يمكن ان تكون حياتى مختلفة لولا يد القدر » ٠ اننا لا ننكر قوة القدر فى التأثير على حياتنا ، لكننا ايضا نحمل مسئولية تشكيل حياتنا على اساس القدرات التى اعطاها لنا قدرنا قال العالم النفسانى « فرويد » ان جزءا من هذا القدر يتعلق بالسنوات الاولى من حياتنا حيث نكون ضحايا للظروف المحيطة بنا ٠ لكن هل هذه السنوات تحدد بقية سنين حياتنا ؟ ٠ هل نحن ضحايا للوالدين ومحيط حياتنا الاولى ؟ ٠ ربما الى حد ما ٠٠ نعم لكننا نأخذ على عاتقنا مسئولية وضعنا اليوم وهذا يحد من تفكيرنا فى ان الضرر الذى أصابنا فى الماضى مثلا هو الذى يؤثر على حياتنا اليوم ، فلدينا القوة ، لنتخذ قرارا بشأن حياتنا ، وهذه القوة تتمكن فى حرية العقل ليفكر ويختار وضعا معينا يرضينا بالرغم من الظروف المحيطة بنا ، يمكننا ان نحرر انفسنا ٠

« كم يوم فى السنة استيقظت فى الصباح وانت سعيد بحياتك راض عنها ؟ » قليلون هؤلاء الذين يستطيعون عد الايام التى سعدوا فيها بحياتهم غير راضين ٠

اننا نذكر احباءنا فى معظم الايام وان حياتنا الان مختلفة تماما عن هذه التى تخيلناها وتمنيناها ، ونكره تذكر عدد الايام التى شعرنا فيها اننا ضحايا الحياة فى بيوتنا او ضحايا تحكم آخرين أو ظروف فينا ٠

لماذا معظم الناس يفتقرون الى اتخاذ قرارات فى حياتهم

الشخصية ، لماذا كثير من المتعلمين الاذكياء والمثقفين يعيشون حياتهم بعدم رضـــا والم ؟ · الجواب ربما يكون هو الجهل بالنفس والخوف · الانسان هو القضية التى يحتاج الى فهمها اذا اراد أن يباشر التغيير فى حياته ، ان يفهم نفســه معناه أن يرى أين هو الآن مع نموه الشخصى واين يريد أن يذهب وكيف يقوم بالتغيير · اذا تبين هذا سيتعجب من الســهولة التى يتخذ بها قرارات تناسب قدراته وقيمته ، بدلا من شعوره بأن الظروف هى التى تفرض عليه القرارات لحيـــاته · الاغلبية يشعرون بأنهم ضحايا للظروف ·

هناك أشخاص وأوضاع فى حياة الفرد يريد ان يتخذ قرارات بصددها · ربما يكونون أشخاصا يسـببون له الضـيق ، لكنه يؤجل اتخاذ هذا القرار ويترك حياته تســير كما هى ويبقى شعور الضيق أو التوتر · وربما يخاف أن يتخذ قرارا بتغيير وضع ما فى حياته فيكون فى غير صالحه ، أو يسبب له ضررا · فهو هنا يقرر ألا يقرر · على الفرد فى هذه الحالات ان يفكر فى عدة اسئلة ويجيب عنها بأمانة مع نفسه ·

« ما الذى يجعله غير مرتاح وراض فى مجال ما من حيـاته ·· وكيف يعرف ان هذا المجال هو السبب الحقيقى لضـيقه وليس مجالا آخر ·· لماذا يعتقد ان حياته ســتكون أحسن اذا هو اتخذ قرارا بتغيير وضـــع معين فيها ؟ » ·· بعد الاجابة بأمانة على مثل هذه الاسئلة يستطيع الفرد ان يقرر ·· فماذا يمنعه من اتخاذ القرار ؟ !

هذا ما سنجيب عنه ·

● الخوف يمنعنى ٠

الخوف يعطل مجهوداتنا لعمل تغييرات ايجابية فى حياتنـــا ، كثيرون لا يتخـــذون قرارات هامة للتغيير الذى ينشدونه لانهم عندما يجدون امكانية لهذا التغيير يحركهم الخوف للتفكير فى المخاطر المصاحبة له ٠٠ « ماذا لو فشلنا ٠٠ ماذا لو فقدنا الأمان الذى نشعر به الآن ؟! » ٠ بعض المخاوف طبيعية عنـدما نفكر فى تغيير كبير ، لكن اذا اثرت فينا اكثر من اللازم نتعرض لتحكم الخـــوف فى حياتنـا ٠

معظم الناس لم يتعلموا التغلب على مخـاوفهم لاعتقـادهم أنهم اذا اعترفوا بالخوفسيقال عنهمانهم ضعفاء ٠ يتصرفون ويتحدثون بطرق تخفى مخاوفهم ، ويقنعون حتى أنفسهم أنهم متحررون من الخوف ، ولذلك فهم يفقدون معرفة ما يخيفهم ، ويتسلل القلق ليأخذ مكان الخوف والقلق شعور محطم ، اذا لم ندرك ما يخيفنا نفقد القدرة فى التغلب عليه ، لا نســـتطيع التحكم فى شىء لا نعرفه حقيقة كل منا جرب الخوف من المجهول لكننا نعمل على التحكم فى أعصابنا لتبقى أعيننا على أهدافنا ،

بعض الناس ينتابهم الخوف من عمل جديد أو الانتقال الى سكن جديد ، أو حتى الذهاب الى حفلة لا يعرفون فيها بقية المدعوين انهم يخافون المجهول ، هؤلاء الناس يفقدون فرصا كثيرة فى الحياة ، الذين يخافون من اتخاذ قرارات كبيرة عادة لا يدركون ماذا يمكن أن يحدث لهم اذا لم يغيروا حياتهم اذا كان للتغيير تكاليف لابد أن ندفعها فهناك أيضا ثمن ندفعه فى قرار عدم التغيير ٠

بعض الذين لا يتخذون قرارات هامة لحياتهم يتصـــــفون بشعور الفتور ، وهو شـعور مثل الموت البطىء ، عندما يقطع الفرد صلته بمشاعره يسير فى الحياة بشـعور فاتر ، لا مبال ، يعتقد أن الاحداث لا يمكن التحكم فيها وانه عاجز وأن حياته نتيجة للظروف المحيطة به ، وليكن ما يكون فلماذا يضيع وقته فى اتخاذ قرارات خارجة عن ارادته ؟ ! ٠٠ حقيقـــــة القـدر والظروف والصدفة تلعب دورا فى حياتنا لكن لدينا دائما القوة لنقرر كيف نجرب ما يحدث لنا أو كيف نغير حياتنا ٠

« الاستعداد لمواجهة مخاطر تغيير حياتك » مسألة شجاعة ليس غريبا أن الذين لا يشعرون بارتباط قوى بشخص أو هدف أو فكرة يجدون صعوبة فى اتخاذ قرارات حاسمة لتغيير حياتهم فالشعور بالارتباط القوى يتطلب شـــجاعة تجعلنا ندرك قيمة مانمسك به وأهمية ما نريد السعى اليه ، بعض الناس يفتقرون الى الشـــجاعة لا يتخذون قرار اختيار ليكونوا مخلصين لأى شىء أو أى أحد يتجنبون المســـئولية لاعتقادهم أنهم بدونها احرار ٠ مع أن الحرية تاتى من المســـئولية ٠ الانسان الحر حقيقة هو الذى يكون مسئولا عن حياته واختياراته ولا يترك اختياراته هكذا مفتوحة بدون قرار ٠

التغيرات الكبيرة فى حياة الانسان تسبب له بعض التوتر

والالم العاطفى ، مثل التغيير من عمل لآخـر ، أو التغيير من حالةاجتماعية لاخرىكحالة الطلاق بعد سنينعديدة منالزواج قبل القيام بتغيير كبير فى حياة الفرد ليسـال نفسه : « هل يرى بوضوح مشاعره وقيمه ، هل يدرك مسـئوليته لاعداد الناس المهمين له لتقبل هذا التغيير . وهل اعد نفسه لمواجهة وضـعه الجـديد » .

احيانا الالم العاطفى يعرقل اتخاذ القرار ويشـعر الفرد بالعجز وفى نفس الوقت يشـعر انه بائس ويريد أن يغير لحياة افضل ، اذا حدث ووصل الى هدف تغيير ولا يكون مسـتعدا عاطفيا لمواجهة التحدى فى وضعه الجديد فثمن التغيير يكون باهظا .

اذا كانت المخاوف تهاجمنا كلما فكرنا فى اتخـاذ قرارات لتغيير حايتنـا لننظر اليها نظرة موضـوعية . المخـاوف موجودة ، لنتقبل وجودها ، وهذا يضـعف من قوتها ويجعلنا نرى بوضوح اذا كانت تفيدنا فى اتخاذ قرارنا ولنتصرف بحرية بعيدا عنها . إذا لم نفعل هذا فالتغيير الوحيد الذى سيحدث فى حياتنا بجانب اننا نكبر فى العمر هو الندم بدلا من التقدم .

اتخاذ القرارات لحياتنا يتطلب منا ادراكا لاوضـاعنا ومشاعرنا ، ومن هنا علينا اكتشاف انفسنا وهذا ما سنكتشفه

● استمع الى مشاعرك تتحسن حياتك

اتخـاذ القـرارات لتغيير حيـاتنا يتطلب منا ادراكا لاوضاعنا وفهما لمشاعرنا ، ولا نسـتطيع ان نصل الى هذا بدون اكتشاف انفسنا ، اكتشاف النفس او معرفتهـا على حقيقتهـا ليس من الامور السهلة ، وهذا الاكتشاف الذى سـنتحدث عنه يتطلب منا أولا كخطـوة اولى مراجعـة القرارات التى اتخذناها فى حياتنا ومعرفة انفسـنا خلالها والافتراضات الخاطئة التى تؤثر على تفكيرنا ، ثم نتعرف على الميول المسيطرة علينا وكيف توجهنا فى اتخاذ القرار ثم التعرف على اسـتيعاب عقولنا للقيم فى حياتنا · وسنبدا بالخطوة الاولى ·

« هل فهمت القرارات التى اتخذتهـا فى حياتك ؟ وعرفت الحافز الذى جعلك تتحرك نحو شىء والابتعـاد عن شىء آخر والهدف الذى ترغبه ؟ ! » ·· « أن تفهم قراراتك معناه أن تفهم نفسك » ·· ولنعرف انفسنا معناه أن نعرف مشـاعرنا العميقة من الامل والفرح والقلق والاحبـاط والحـزن · كلمـا زادت معلوماتنا عن انفسنا نكتشف ابعادا جديدة لعقولنا · لقد حفز

الفيلسوف « سقراط » تلاميذه على معرفة انفسهم لانه عرف ان البحث فى اعماق النفس شىء مثير ومفيد ، ففى عقولنا يكمن سر قوة شخصياتنا ومقدرتنا على اتخاذ قرارات لحياتنا ، اما عدم رضانا عن القرارات التى نتخذها فهو نتيجة لجهلنا بمشاعرنا العميقة ٠

قراراتنا ليست منعزلة عن محيط حياتنا انها حياتنا ٠ كل قرار نتخذه يبين فى ماذا نفكر وأى شىء نشعر به ، ويعكس رؤيتنا لانفسنا وعلاقتنا بالعالم المحيط بنا ٠ أحيانا تواجهنا مشاعر سلبية فى اتخاذ قراراتنا ، مثل شعور القلق والكراهية ٠ خطورة الانقياد الى قرارات المشاعر السلبية مثل خطورة تجاهلها فاذا تجاهلناها لمدة طويلة لن نستطيع السيطرة عليها فتنفجر فى لحظة مثل شعور الغضب أو تتجه الى اعماقنا مثل شعور الاكتئاب ٠

لنستمع الى مشاعرنا ٠ عندما نقرر تغيير حياتنا فالمهم الاستماع الى مشاعرنا ، بمعنى أن نقر بوجودها ٠ نتقبل ما تقوله عنا ونجيب عن السؤال الذى تطرحه علينا ٠ مثلا أحيانا لا يقر الفرد بأنه غاضب من آخر ، يقول بابتسامة كاذبة « لست غاضبا منك » لكنه يصفق الباب أو يركل أشياء امامه ٠ أننا نرفض الاستماع الى مشاعرنا الداخلية لانها غالبا ما تكون غير مريحة أو مهددة لنا أو خسيسة وهذا يدفعنا الى تصرفات غريبة ليست من طبيعة خلقنا ، الاستماع الى المشاعر السلبية ليس محببالكنهيساعدنا على اكتشاف انفسنا ، بمعرفة هذه المشاعر يمكننا التعامل معها ومن هذا التعامل نفهم أعماق أنفسنا ونستطيع الابتعاد عن الغضب والاكتئاب ٠ الذين لا يفهمون مشاعرهم يتعجبون لماذا لا تتحسن حياتهم ، وحياتهم لا تتحسن لانهم لا يستمعون الى مشاعرهم العميقة ليكتشفوا الاشياء التى تجلب لهم الرضا والسرور لحياتهم ، مثلا نسمع من يقول :

« اكتشفت ان المال سيحقق لى السعادة لكن المشـــكلة اننى لا أعرف كيف أحصل عليه » ·

والحقيقة أن الانسان اذا اكتشف ما يحقق له الســــعادة والرضا فهو يعمل على الحصـــول عليه · والامثلة كثيرة عن هؤلاء الذين وجدوا فى المال تحقيقا لسعادتهم وسلكوا مختلف الطرق للحصول عليه ولم يجدوا مشكلة فى هذا · اذا ليس المال الذى سيحقق سعادة هذا الشخص ،هو لم يكتشـــف ما يريده حقيقة لم يستمع الى مشاعره ·

شىء آخر مهم وضرورى اذا أردنا عمل تغييرات ايجابية فى حياتنا وهو الثقة فى مشاعرنا ، وليس معنى ضرورة هـــذه الثقة هو اقتراح بتلبية كل رغبة أو نزوة نشعر بها فلا شىء يضرنا أكثر من التصرف حسب المشاعر الوقتية · « الثقة فى مشاعرك أن تكون على صلة دائمة بما تشـــعر به حتى تفكر بمسئولية خلال ما توحى به اليك هذه المشاعر » · الشـــعور الذى لابد أن نثق به أولا هو الشعور بالحرية الذى جربه كل منا فى وقت ما ، اننا عادة نخشى حريتنا ، والمسئولية التى تتبعها طبيعيا ، اذا خفنا من شعور الحرية فاننا نرفض الثقة به لتوجيه حياتنا ، وبالتالى لا نتقبل مسئولية اتخاذ قرارات لهـــا ·

نفضل ارشاد الآخرين فى توجيه حياتنا وماذا نفعل · اذا اعتقدنا أن حريتنا تدفعنا لتحقيق انسانيتنا سنثق فى هـذا الشعور ونستمع اليه بينما نتخذ قراراتنا · لاتوجد ســـلطة غير سلطتنا على أنفسنا تمنعنا من التفكير فى أى شىء ، لكن هناك افتراضات خاطئة أحيانا توجه تفكيرنا عند اتخاذ قرار · وسنتحدث عن هذه الافتراضات المضللة والميول التى تسيطر علينا لنعرفها فى طريقنا لاكتشاف أنفسنا ·

● ياعزيزي .. هذا افتراض خاطىء .

● « اليـوم سأذهب مبكرا الى عملى لاقابل السكرتيرة النشطة لرئيس المؤسسة حتى أستطيع أن أكون أول من يقابله ، لا لشىء الا ليرى وجهى وأنافقه بكلمتين عن حسن ادارته والخـــير الذى عم علينا بوجوده ، فموعد التقييم المادى يقترب ، وهؤلاء الناس لابد أن نقول لهم من حين لآخر ٠ نحن هنـــــا ٠ بعد انتهائى من العمل ساشترى لزوجتى زجاجة عطر ، فهى من يومين لا تبتسم فى وجهى ولا أدرى لماذا ، لابد انها ســـــتفرح بالهــــدية » ٠

الانسان الذى يقرر التعـــــامل كل يوم مع احداث يومه فقط مثل الذى ينزل الى الماء ولا يسبح حتى يتجنب الغرق ، فلا يتجه أى اتجاه ولا يتمتع بالسباحة ، هذا الرجل الذى يقرر التعامل مع الناس كل يوم حسب ما تتطلبه رغباته ٠٠ يضلله هذا التفكير الخاطىء فى اتخاذ قراراته ، اذا كان يعـــرف قدراته وقيمته فى عمله لا يفكر فى نفـــاق رئيس مؤسسته ، وربما هذا النفاق يقلل من قيمته فى نظر الرجل ،

واذا كان يقترب لزوجته ليفهم مشاعرها ليعرف لماذا هي مكدرة ، وربما لمسة حنان منه يكون وقعها أحسن من هدية ٠

● « بالأمس استمتعت بسهرة رائعة مع ثلاثة من أصدقائي وزوجاتهم ، وقد دعت احداهن صديقة لها مطلقة على أمل أن أتزوجها ٠ المرأة جميلة ومثقفة واستمتعت بصحبتها ، لكن هل تظن هؤلاء المغفلات انني ساكرر مأساة الزواج ؟ ٠ لم أوفق في زواجي ، وأصبحت طليقا أستمتع بحريتي ، لقد قالت لي الزوجة صديقة المطلقة انني لابد أن أفكر في المستقبل ، فهل سأعيش وحيدا بلا رفقة وقد جاوزت الخمسين من عمري ؟ ٠ ضحكت منها انني لا افكر في المستقبل ، ولا أحب أن أتذكر الماضي انني اعيش في الحاضر وأهتم باللحظات السعيدة فقط » ٠

بعض الناس الذين لم يوفقوا في ارتباطاتهم الماضية يقررون ألا يرتبطوا في الحاضر بأحد ولا يهتمون بالمستقبل ، المهم اللحظات السعيدة التي يعيشونها ، حقيقة الانسان لا يستطيع أن يعيش في الماضي أو المستقبل لكن حاضرنا يعتمد على ما تعلمناه في الماضي ، وبالتالي نتخيل ونقرر لمستقبلنا ، وهذا الرجل ضلله تفكير خاطيء أن الاستمتاع بالحياة يقتضي الاهتمام فقط بالحاضر ، مع أن الذي يستمتع حقيقة بحياته يعتمد على قابليته لتقييم الماضي حتى يضيف معنى لحاضره وأن يعيش في الحاضر بطريقة تعطي معنى لمستقبله ٠

● « لا تسألني يا زوجي أين النقود ، انني اقتصد من مرتبي ومن مصروف البيت حتى اشتري ثلاجة كبيرة مثل التي اشترتها صديقتي ، ثلاجتنا أصبحت موضة قديمة ٠ وانت يا زوجي الحبيب لابد أن تقبل الاعارة وتسافر لتستطيع

شراء سيارة • كل أصدقائك يملكون سيارات وانت لست اقل منهم • وبالمناسبة ابننا لابد ان ندخله مدرسة اجنبية مثل اطفال اختك » •

من الافكار الخاطئة الشائعة ان الذين يريدون تغيير حياتهم للاحسن يراقبون حياة الآخرين الاجتماعية والاقتصادية ويريدون تقليدهم بصرف النظر عن امكاناتهم هم وبذلك فهم بطريق غير مباشر يسمحون للآخرين باتخاذ القرارات لهم ، وغالبا ما تكون مثل هذه القرارات غير صالحة •

● « اما انى اقبل زواجى على هذا الوضع السخيف او اطلب الطلاق » •• « اما انى اقبل هذا الظلم من رئيسى فى العمل او ابحث عن مكان عمل آخر » •

التفكير على اساس « هذا او ذاك » ، افتراض خاطىء يضلل قرارنا ، يمنعنا من الوصول الى حلول أخرى ، الناس الذين يضعون أنفسهم بين اختيارين يفتقدون تقييم الاحتمالات الاخرى ويفتقدون الصبر لمعالجة المشكلة وبالتالى تكون قراراتهم غير مريحة لهم • اذا كانت الافتراضات الخاطئة تضلل تفكيرنا عند اتخاذ القرار كما قدمنا بعض الامثلة منها ، فهناك شىء آخر يعطلنا عن اتخاذ القرار العاقل وهو اننا لا نعرف كيف نستخدم قوة عقولنا ، فلا نستطيع تغيير وضع ما فى حياتنا ونبقى كما نحن مهما كانت رغبتنا فى التغيير ، بقوة عقولنا نتمكن من التركيز على الشىء الاكثر أهمية لنا وملاحظة انفسنا والوضع الذى نريد تغييره ، نقوى احساسنا بالمقربين الينا ونتذكر مواقفنا السلبية والايجابية فى الماضى لنتعلم منها •

● معلومات تقودنا الى حياة أفضل.

كل فرد له أسلوب فى التفكير والتصرفات ، وهذا نتيجة للميول المسيطرة عليه • الميل أو النزعة هو استجابة لفكرة محددة أو شعور معين نتعود أن نفكر ونتصرف تبعهما • هذه الميول ربما تكون ايجابية تدفعنا الى الأمام وتساعدنا على اكتشاف طريق نحقق به حياتنا ، أو تكون سلبية تسبب لنا شعورا بأن الحياة تعاكسنا • اذا فهمنا هذه الميول المسيطرة علينا نستطيع أن نفهم أنفسنا ونبدأ فى حصاد الميول التى تزودنا بالشجاعة لنغير حياتنا •

توجد ميول منطقية وهى تقود الى منفعة النفس وميول غير منطقية تقود الى تحطيمها ، وميول أكثر منفعة للنفس من الميول المنطقية • هذه الميول بأنواعها توجد فى كل فرد بدرجة ما لكن يتغلب بعضها على الآخر وتشكل سلوكه •

من الميول غير المنطقية المحطمة الميل الى الاضطراب •• الارتباك •• الشخص المضطرب يفكر بطريقة ويتصرف بأخرى ، لا يرى بوضوح الشىء الأكثر اهمية لحياته

ولا يستطيع أن يحدد هدفا يسعى للوصـــول اليه ٠ ميل غير منطقى آخر هو الاعتمـــاد على الآخرين تماما ، لانه فى كل علاقة توجد درجة من الاعتماد على الآخر ، اذا كان فقد الفرد حرية اختياره فهو يعتمد اعتمادا غير منطقى على هذا الآخر يكون بداية اضطرابه ، وينشأ من الاعتماد غير المنطقى على الغير ثورة غير منطقية ، ففى أوقات كثيرة يشـــعر الفرد أن الآخر المعتمد عليه تماما يخذله ولا يتحمل مسـئوليته فى مثل هذه الأوقات ، أى قرار يتخذه ينبع من ثورة غضب لا يقـود الى حل يرضى صاحبه ٠

« هل تعتمد على الوالدين أو صـــديق أو زوج أو زوجة ليتخـــذوا القرارات لحياتك ؟ هل تعتمد على آخر ليجلب لك السعادة ؟؟ اذا كنت أحد هؤلاء فأنت فى تجربة اعتمـاد غير منطقى على الآخرين » ٠

الميل الى الشـــك فى كل الناس غير منطقى ويدل على الضعف ، وعدم الثقة فى النفس ، ونتيجة أيضا للاعتماد غير المنطقى على الآخرين الذين يخـــذلوننا ٠٠ الميول المنطقية المفيدة تشمل النظام والتوجيه السليم لحياة الفرد ، فالنظام جزء من جمال الكون ونحن كبشر يمكننا أن نستفيد من جمال هذا النظام فى حياتنـا والنظـام الحقيقى لحياتنـا لا يأتى من أفعالنا الخارجية ونشاطنا لكنه من داخلنا ، اذا اســتطعنا تنظيم أنفسنا من الداخل ، من فهمنا لافكارنا العميقة وقيمنا نســـتطيع تنظيم حياتنا الخارجية فى العمل ، البيت وعلاقتنا بالناس ٠ الميل المنطقى للنظام ضرورى لحياة الفرد لكنه لابد ان يتخلى بدرجة ما عن نظامه الخارجى فى فترات من حياته ليجد للتغيير مكانا ٠ مثلا : « اذا كنت تضع كل شىء فى مكان ثابت فأنت ترفض تغيير حياتك » ٠

التوجيه السليم لحياتنا يأتى من الرؤية الواضحة للشىء

الاهم لنا ، ووضـــع الهدف لتحقيقه وتكون لدينا المعلومات الكافية عن مشاعرنا لنعرف كيف نحقق هدفنا · لا يهم أن نجز عـلى أسناننا ونصمم على تحقيق ما نريد ، فجهلنا يجعلنـا نشعر بالعجز · جوهر التوجيه الســليم هو المعلومات التى نعرفها عن أنفسنا ، وتظهر هذه المعلومات فى أوقات الشــدة والمشــــاكل الحقيقية ، لاننا فى الايام العادية يمكننا خداع أنفســـــنا عن مقدرتنا فى توجيه حياتنا والتحكم فيها · فى الاوقات العصيبة نكون مثل ربان الســفينة فهو يتصرف كأى فرد عادى فيها مادام البحر هادئا والسفينة تسير ، لكن عندما تفاجئه عاصفة فهو يستطيع التحكم فى سفينته لمعرفته الجيدة بها ويوجهها التوجيه السليم الى أن تمر العاصفة ·

التغيير تجربة طبيعية فى الحياة لكننا نجد صــــــعوبة فى تقبلها ، اذا استطعنا ان نتخيل ونشعر بحرية نستطيع تقبل التغيير فى حياتنـــا بطرق ايجابيـــة · الميل للتخيل والحرية يســــاعدان على التغيير وأيضا الميل الى الابداع وكلها من الميول المســــاعدة للنفس أكثر من الميول المنطقية ·· وليس معنى الميل للابداع هنا الفنون والعلوم والآداب ·· الشخص المبدع هو الذى يستطيع أن يكون أحسن مما هو عليه · وحتى نكون مبدعين فى حياتنا لابد ان نثق فى قوة عقولنا وقدرتهـــا على توجيهنـــا الى الاحسن لنا · فمثلا بدلا من قول « ماذا أستطيع أن آخذ من الحياة » · نقول « ماذا أســـتطيع أن أضيف لها » · اذا أردنا ان نكون مبدعين فى حيـــاتنا نثق فى تخيلاتنا للتغيير ، نفهم مشاعر الآخرين ونحترمها ولا نتسرع فى وضع أحكامنا ·

العقل البشرى يتعامل مع كل هذه الميول ، اذا فهمها الفرد يســتطيع أن ينمى ميوله المنطقية والابداعية ·· ليغير حياته

● بوصلة عقولنا .

س : ما هى القيم فى حياتك ؟
ج : لا أحب أشياء كثيرة فى حياتى الآن ويبدو أن القيم التى لقنهـــا لى والدى غير مجـــدية فلا أستطيع أن أعيش بها ٠
س : هل تعيش بدون قيم ؟
ج : لا أدرى ٠
س : متى تشعر بحيوية ؟
ج : عندما لا أكون فى أزمة أو مشـــكلة ٠ عندما أشعر بانسجام مع نفسى ومع العالم المحيط بى وهذا لا يحدث كثيرا ٠
س : هل تشـــعر بحيوية عندما تحب وتكون محبـــوبا ؟
ج : نعم ٠ أشعر بحيوية عظيمة ٠
س : ما الذى يجعلك تشعر بهذه الحيوية ؟
ج : هذا الشعور الساحر أن تتعامل مع آخـــر وتستطيع أن تثق فيه بما فيه الكفاية فلا تجـــد نفسك تمثل طول الوقت ، وتشعر معه براحة ٠

س : اذا أنت لا تدرك قيمك ٠ فالحب قيمة فى حياتك والثقة قيمة ثانية والعلاقة القوية قيمـــة ثالثة ٠٠ اليس كذلك ؟

ج : هذا صحيح ٠ كيف لم ادرك هذا ٠ !!

كثيرون لا يدركون القيم فى حياتهم أو ٠ لا يعترفون بها ، وبذلك لا يستطيعون تقدير انفسهم ، اذا لم نشعر تجـــاه أنفسنا بشعور جيد فاختياراتنا تكون أيضا ســـيئة ، القيم التى نعيش بها فى حياتنا هى أن نعمل ما نعتقد انه صحيح وهام لنا ، الفعل هو السلوك الذى يعكس القيمة ٠

« اذا كانت الامانة من قيمك فلن تقحم نفسك فى اعمـــال تخدع بها الناس ٠ أفكارك وتصرفاتك ستوجه الى خدمات لصالح المحيطين بك وتعود عليك بالخـــير » ٠ فالقيم هى بوصلة عقولنا ٠

عندما نفكر فى الاشياء الهامة لحياتنا ندرك قيمنا ، لكنها ليست الاشياء المادية ، لاننا وبعد أن اصبح مجتمعنا يقع تحت سيطرة المادة فمعظم الناس يعتقدون ان الاشـــياء المادية هى القيم فى حياتهم ، واذا حصلوا عليها يتعجبـون لماذا لم يشعروا بالرضـــا عن أنفســـهم ٠ يتعلمـــون من المجتمع أن القيم تأتى من خارج نفوسهم فيعتقدون مثـــلا انها فى امتلاك شقة ووظيفة محترمة وكسب المـــال ٠ اذا نظرنا بامعان الى مثل هذه القيم نجد انها ليست قيمـــا فى حد ذاتها بل تشير الى قيم اخرى ، فامتلاك شـــقة مثلا قيمة تشير الى الشعور بالامان ٠

التعبير عن القيم ليس مجرد التصريح بها لكن العمـــل بهـــا ، اذا كانت تصرفات الفرد لا تعكس ما يؤمن به من

قيم ستقوده الى اختيارات ضـــد قيمه · فهمنا لقيمنا يأتى من انعكاسات التجارب علينا ، عندما يتغير فهمنا لقيمنــا ستتغير قراراتنا ، وعلى هذا فالقرارات التى نتخذها اليـوم ربما تكون مختلفة عن التى اتخذناها فى العام المـــاضى · وعلى هذا الاساس قبل أن نتخذ قرارا بشأن تغيير وضـــع ما فى حياتنا علينا أن نتأكد من قيمنا ، هل هى مجرد قيـم تلقيناها من المجتمع ولا نتقبلها أم هى قيم فى نفوسنا نؤمن بها ، اذا كان سلوكنا الحالى يعكس هذه القيم ســـــنعرف الطريق الى اتخـــاذ القرار المناســـب لنا · اذا وجدنا ان سلوكنا لا يدعم قيمنا التى نتمسك بها فعلينا ان نعيد النظـر فى سلوكنا وقيمنا · ولنأخذ بعض الامثلة من القيم وانعكاسها على سلوكنا :

قيمة الحب تعكس سلوك الاحترام للغير وشعورا بالصحبة فى المجتمع الانسانى ·· قيمة الصدق فى سلوك التعامل مع الحقيقة · قيمة العدل فى السلوك مع الآخرين بفهم حق كل فرد فى التعبير عن شعوره ومبادئه · قيمة المســـئولية هى معرفة الفرد بمسئوليته عن تصرفاته وافكاره ·· قيمـــــة الاعتزاز بالنفس هى تعبير الفرد عن أفـــكاره وشـــــعوره الحقيقيين ·

لرغبتنا فى تغيير حياتنا ، تحدثنا عن اكتشاف نفوســنا أولا فى الاستماع الى مشاعرنا ، والافتراضات الخاطئـــة التى تضلل تفكيرنا ثم الميول المسيطرة على افكارنا وأخـيرا القيم بوصلة عقولنا · وعلينا بعد ذلك أن نكتشف الطريقـة التى نغير بها حياتنا ·

● هل أنت مستعد لتغيير حياتك ؟

« امامك اختيار صعب ، ففى حياتك وضـــع ما تريد أن تتخذ حياله قرارا ، اختبرت أفكارك ومشاعرك فاكتشفت انها منعتك من اتخاذ هـذا القرار للآن ، وعرفت ميولك المسيطرة على طريقة سلوكك ، وما تعكســـه قيمك على تصرفاتك وأن قراراتك تتلون تبعا لها · فكيف تنتقل من الحالة التى انت فيهـــا الآن الى مـــا تريده من تغيير لحيـــاتك ؟ »

بعض الناس يعرفون كل هذه الاشـــياء يودون فعـــلا التغيير لكنهم يمتنعون ، فنجد من يقول : « انا اعـــرف أن مخاوفى غير منطقية ، وانه يوجد مخاطر فى اســـتمرارى على هذا الوضع ، وان كنت اشعر شعورا وهميا بالامـــان واكتشفت خطأ تفكيرى بتقبل هذا الوضع كما هو ، لكن هذا افضل من مسئولية التغيير » ·

مثل هذا الشخص ليس مستعدا لتغيير حيـــاته ، مهمـا تحدثنا ونصحنا شخصا مقربا لنا عن اهمية وضـــع ما فى

حياته ومهما لخصنا له من كتب فى مقالات ليقرأها فى هذا الموضوع لن يغير حياته اذا لم يكن يشعر فى داخله بحاجة حقيقية الى هذا التغيير ، اننا نضيع وقتنا بنصيحته ، حتى اذا تغير سلوكه لوقت ما فهو يعود الى نفس السلوك بطرق مختلفة لكنه لا يغير حياته ، لان التغيير الحقيقى لم يفكر فيه بجدية • الاستعداد النفسى أساس هام لتغيير أوضاع تضايقنا فى حياتنا ، والافتقاد الى الشجاعة عامل آخر • مهما كان الالم الذى يشعر به الفرد فى وضع ما فى حياته ويريد تغييره اذا لم يكن لديه الشجاعة ليتخذ قرارات ايجابية فالاسهل له ان يبقى كما هو •

« فى الطريق الى تغيير ما فى حياتك ، لابد ان تعرف أين تريد الذهاب ، أى الاهداف التى تريد الوصول اليها » • الهدف الهام فى حياتنا ليس هو الامل الذى اذا تحقق يشعرنا بسعادة عظيمة •• الاهداف ما هى الا علامات •• ترشدنا الى الطريق فى حياتنا ، أهداف طويلة الامد وأخرى قصيرة ، هذه الاهداف تعكس تفكيرنا ومشاعرنا تجاه أنفسنا ، اذا لم يكن لدينا أهداف فى الحياة ، فليس لدينا أى فكرة عن شخصياتنا أو تغيير حياتنا •

اذا كانت اهداف الفرد تعتمد على الآخرين ومسئوليتهم فى نجاحه أو فشله فهو يلعب دور الضحية فى الحياة ، لنأخذ مثلا • زوجة فى الخمسين من عمرها اصبحت شديدة الاكتئاب سريعة الغضب لانه لم يعد أحد يقدرها ويهتم بها ، لقد كرست حياتها لرعاية ابنائها الثلاثة والعناية بزوجها وبيتها ، الآن كبر الابناء واعتمدوا على أنفسهم وأصبح زوجها لا يحتمل سيطرتها عليه ، لقد ضحت بحياتها لناس لا يحفظون الجميل •

والحقيقة انها لعبت دور الضحية ، لقد نظمت حياتهـــا حتى لا تكن مسئولة عن اهدافها فى الحياة ، هدفها فى أن ينجح زوجها ويصل الى مكانة مرموقة فى المجتمع ، هدفهـا ان ينجح أبناؤهـــا فى دراســـتهم ويعملون ، كلها اهداف أرادتها لكنها ليست مســئولة عنها . أنهـا مشـــكلة معظم النساء اللاتى ليس لديهن أهداف واضحة لحياتهن وبالرغم من أن الكثيرات الآن حققن شيئا لحيــاتهن الا انهن تقليديا يبنين اهدافهن حول أسرهن فليس غريبا أن يشعرن بالغضب وعدم جدوى حياتهن . اننا نحطم نفوسنا عندما نعتمد على تصرفات الآخرين فى تحقيق اهدافنا . الاهداف مهمة لحياتنا لانها تجعلنا نشعر بالحركة ، من الصعب معرفة تقدمنـــا بدونها ، وهى ترشدنا الى الطريق الذى نســـلكه لنصـــل اليها ، وبذلك نحصل على ثلاثة مؤثرات هامة فى سعينا الى اهدافنا ، وهى الحركة والاتجاه والغرض . من الصـــعب اتخاذ قرارات هامة لحياتنا بدون أن يكون لدينا أهـــداف محددة ، فليس غريبا أن الذين يتجنبون اتخـــاذ القرارات بقـــدر ما يســـتطيعون ناس بدون أهداف ، لا يدرون أين يتجهون .

فى طريقنا الى تحقيق أهدافنا علينا أن نتأكد اننا لا ننحرف عن قيمنا ، ونحدد قدراتنا ، ونعرف العقبات التى يمكن أن تعترض طريقنا . والا ننس اشراك الآخر أو الآخرين المهمين لنا ولهم علاقة بالهدف الذى نســـعى اليه ، اذا لم نشركهم سيشعرون انهم منعزلون عنا أو اننا نتلاعب بهم ، ويحزنون لانهم كانوا ينتظرون المساهمة فى المساعدة أو النصيحة .

هل كل قراراتنا لتغيير وضع ما فى حياتنا صـــــحيحة تماما . ؟! . أم اننا يمكن أن نندم على قرار اتخذناه ! .

● الندم على قرار .

سـعداء الحظ قليلون ، هؤلاء الذين يتخذون قرارات هامة فى حياتهم ولا يشـــعرون بعدها بالندم انهم ربما قد ارتكبوا خطـا ٠ بالرغم من كل الامور المنطقية التى تقودنا الى اتخاذ قرار لتغيير وضع ما فى حياتنا فاننا عادة نشعر بعده بالقلق على الاقل للحظات ، ربما نجـد نتيجة قرارنا ليسـت جذابة كما توقعنا ، او ان التغيير ليس افضل من الذى تركناه ٠ مثل هذه الفترات تحدث عادة عندما تصادفنا نكسة من قرارنا ٠

البعض يشعر بامتعاض من نفســـه خلال هذه الفترة ، البعض يريح نفسه بلوم الآخرين عن متاعبه ، تعاملنا مع هذا الندم يعتمد على تقديرنا لانفســنا وحياتنا ، اذا كنا عاطفيين جدا فاننا نلوم شخصا آخر ونحمله مســـئولية هذه الفترة التعسة ، اذا دربنا أنفسنا على التفكير المنطقى ونأخذ مسئولية قراراتنا ، سنفكر كيف نستغل الافضـــل من الظروف المحيطة كما هى ٠ أو نغيرها اذا امكن ٠

اذا اعتقدنا أن حياتنا ســـتكون ممتـــازة اذا اتخذنا

قرارا ما ، طبعا سنشعر بخيبة امل عظيمة اذا واجهتنا عقبات نتيجة لهذا القرار · علينا أن نفهم الهدف من أى قرار نتخذه هو ان نجعل حياتنا أكثر فاعلية وحيوية بدلا من التاكد بأنها ستكون كاملة السعادة · اذا استمر الندم على قرار اتخذناه لفترة طويلة لابد ان نراجع انفسـنا ونكتشف الشيء الذى لا يرضينا فى قرارنا ، وهل هو يتعارض مع قيمنا واهدافنا ، ولماذا نشعر اننا دفعنا ثمنا باهظا من راحتنا النفسـية ؟ الافكار غير المنطقية كما قلنا محطمة للنفس اذا سيطرت علينا ، فأى قرار نتخذه بشأن حياتنا نتيجته لوم لانفسـنا او لوم للآخرين لاننا نجد كل شيء ليس تماما ·

تجربة لحظات الندم على قـرار اتخذناه حسب فهمنـا لقيمنا واهدافنا ، ربما نحزن على بعض نتائج القـرار ، وربما تنتابنا مشاعر رديئة بالناس المحيطين بنا ، على اية حال اذا كان قرارنا مبنيا على اساس تفكير منطقى سيكون قرارا ايجابيا ، واذا كنا واضحين بقيمنا نسـتطيع التعـامل مع المشاكل التى يمكن أن تنتج عن قرارنا · الذين لا يعانون كثيرا من الندم بعد اتخاذ قرار هام فى حياتهم ، هؤلاء الذين يفكرون فى كل الاعتبارات السلبية والايجابية قبل اتخـاذ قرارهم ، فلا يجدون عقبات كثيرة فى طريقهم · لا شـك أن المحيطين بنا يؤثرون علينا لذلك من الافضل ان نختار صـحبة الذين يؤيدون ويسـاندون قراراتنـا بدلا من الذين يغضـبون أو يعارضـونا ، وهذا فى الفترة بعد اتخاذنا قرارا هاما لحياتنا ، لأننا نحتـاج الى هذا التأييد ، وتكون حاجتنـا للمساندة اقل اذا كنا واضحين مع انفسنا وبالتالى مع الذين حولنا ونعرف أن اختياراتنا نابعة من قيمنا ·

« عندما تشعر بانسجام مع نفسك ستتخذ قرارات تشعرك بالرضا اكثر من شعورك بالندم » · عندما يبدأ الفرد يشـعر

بانسجام مع نفسه سيشـــعر بتطابق بين تصرفاته وقيمه ، سيكون قد اختبر مشاعره وافكاره ولن ينتظر موافقة الآخرين حتى يشعر ان قراره صحيح ولن يشعر بتفوق عليهم أو بالنقص امامهم ، سيعرف قيمه وقيمهم · الانسـجام مع النفس يعنى أيضا معرفة اننا ســـنقابل اوقاتا سعيدة وأوقاتا تعسة ، ونمر بفترات نجاح وفشل ، وأوقات نكون فيها محبـــوبين وأخرى نكون مرفوضـــين ، يعنى اننا لن نجد ســـعادة مستمرة ، أو نتوقع من آخر ان يجلب السعادة لحياتنا · اننا مسئولون عن كل حالاتنا بما فيها الســـعادة حتى وان كان للآخرين يد فيها · الانسجام مع النفس يعنى أيضا الشعور بالثقة الكافية ، فلا نقلد أو نتبع الموضة لا لشىء الا لانهـــا موضة سواء فى الناحية الثقافية أو السياسية أو فى ارتداء الملابس ، أن نثق فى مســـتوانا الذى نعيش فيـــه ، ونعيش اختياراتنا بدون أن نعتذر عنها · يمكننا الشعور بالانسـجام مع نفوسنا تماما اذا فهمنا قيمنا وماذا تعنى الحيـــاة لنا فنستطيع أن نعيش لغرض ، كلما كانت حياتنا منسجمة مـــع أنفسنا ومع العالم المحيط بنا كلما استطعنا اتخـــاذ قرارات ترضـــينا ·

تغيير حياتنا لتتقدم ولنشعر بانسجام مع انفسنا يتطلب شجاعة · والشجاعة هى التى ســـنختم بها طريقنا لتغيير حيـــاتنا ·

● القرار لك ·

الشجاعة كلمة مراوغة ، محيرة ، هل هى حالة فى مواجهة الخطـــر ، الخوف والألم ، أم هى مجرد معلومات نعرفهـــا ونســـتخدمها وقت الحاجة ؟ · الشجاعة لبعض الناس تعنى التصرف بجسارة · اذا تحدثنا عن مواصفات الشجاعة ، نجد أن الشخص الذى لديه الشجاعة ليختـــار بحرية ، شخص لديه ايمان راســـخ بمعتقداته وقيمه ، من خلالها يتخذ قراراته · بعض الناس لا يقررون تماما ، ليست لديهم الشجاعة للاختيار ، احيانا يقفون بعيدا الى ان يختـــار الاخرون ، ويتوجهون الى الجانب الرابح ، مثل هؤلاء الناس ليس لديهم ايمان راســـخ ولا اقتناع بقضـــايا او اشـــخاص · انهم يتجهون حيث يجـــدون الامان ·· ليس لديهم رأى حازم فى قضـــايا حيوية لانهم لا يعرفون قيمهم ولا يستمعون الى مشاعرهم فينتظرون على أمل أن يتخذ الآخـرون مسئولية القرار لهم ، واذا حدثت نكسـة لهؤلاء

الناس بعد انقيادهم لرأى الآخرين فهم يتهمونهم بأنهم قد اتخذوا القرار ! ٠

الشخص الذى لديه ايمان بقيمه واقتنـــاع بالقضــــايا التى تواجهه أو الاشخاص الذين يتعامل معهم يجد الشجاعة لاتخاذ قرارات لتغيير أوضاع فى حياته ٠

الثقة بالنفس من مواصفات الشجاعة ، الشخص الذى لديه الشجاعة ليختار ، شخص يثق فى نفسه ، لا يعتمد على لقبه أو وظيفته أو رصيده فى البنك ليزوده بشعور القيمـــة ولا يعتمد على آخرين ليؤكدوا أهميته ، فهو لديه الشـــجاعة ليقرر بشأن حياته ، لانه يعتقد ان لديه المقدرة للتغلب على العقبات والتحرك الى وضع أفضل ، الواثق من نفسه يعبر عن شجاعته بالرغم من مخاوفه ٠

« بدون ثقة كبيرة فى نفسك ، أنت بعيد عن هذه القــوة الداخلية المعروفة بالشجاعة » ٠ الشـــخص الذى يخوض المخاطر لتحسين حياته شخص متحفز للنضال فى ســبيل هدف ، انسان شجاع ٠ لكن أحيانا يجد الفرد انه محــــاط

بعدة حوافز مثلا ، أن يكون لديه حافز ليعيش حياته معتمدا على نفسه ، فى نفس الوقت أهله لا يريدونه أن يبتعد عنهم لاسباب تخصهم ، هنا يجد حافزا ليبقى فى امــان مع أهله ويتضاءل حافز الاعتماد على النفس ، اذا حافز التغـيـير ليس قويا ، ويستمر هذا الشخص مع أهله الى أن يجد حافزا قويا ليبتعد عنهم ويعيش حيـــاته هو ، فالحـــافز لابد أن يقارن بحافز آخر حتى يغير الفرد حياته ٠

الشجاعة ايضا تتضمن حالة من الحدس ، وهو شعور يأتينا احيانا يرشدنا الى نتيجة شىء اذا كان خـــيرا أو شرا

ولا نستطيع تعريف هذا الشـــعور ، عندما نقول أن حدسي يقول هذا خير لي معناه ان مشاعرنا الواعية واللاواعيـــة في المعلومات تتفق على شـــعور واحد قوي أن هذا الشيء خير او شر ٠

« عندما تقرر تغيير وضع ما في حياتك فانت غالبـــا مدرك للتفاعل بين معلوماتك المنطقية والثقافية ومعلومات لا تستطيع شرحها وهي ايضـــا توجهك ، فالحقيقة أن بعض المشـــاعر الداخلية التي لا نســـتطيع شـــرحها والتي تعطل اية رغبة

اذا تغاضينا عن المخاوف التي تأتي ايضا من المشـــاعر الداخلية التي لا نستطيع شرحها والتي تعطل اي رغبـــة في التغيير ، نجرب حدسنا مرة اخرى نعرفه لنكون مرتاحين

في اتخاذ قراراتنا ، الثقة في حدسنا تساعد على اشـــعاع عناصر الشجاعة التي تساعدنا على التغيير ٠٠ الشـــعور بالمسئولية من اهم مواصفات الشجاعة ٠ الشـــجاع يدرك مسئوليته تجاه نفسه وتجـــاه الآخرين ، يفهم نفســـه حتى يستطيع أن يختار بحرية بدلا من ترك حياته تسير تبعا لافكار وعواطف لا يلمسها حقيقة في نفسه ٠

« الشعور بمسئوليتك عن حياتك يؤكد قوة وجودك » ٠ الشخص المسئول يعرف أن قوته تكمن في عقله في ابداعه وفي اختياره ، الذين لا يشعرون بالمسئولية لا يجدون أي مبرر يجبرهم على اتخاذ اي قرار لحياتهم ٠

لقد سرنا خطوة لتخطيط مستقبلك لتنظر بامعان في حياتك وتفكر بجدية في تغيير الاوضاع التي تضايقك او لا تناسبك وقد ساعدنا في هذا البحث المستشارة النفسية « كاترين جاسون » والدكتور استاذ علم النفس والفلسفة « جو ماكماهون » من

خلال كتابهما الذى الفاه معا « القوة لتغيير حياتك » · وهما يعملان بالتدريس فى جامعة نيويورك ·

من خلال ما قدمناه وصلنا الى نتيجة ان تتخذ قرارا هاما لتغيير وضـــــع ما فى حيـــاتك يتطلب حـــالة من الحرية والشجاعة · وأخيرا فالقرار لك ·

الجزء الثالث

- الحيـــاة تبدأ بعد نـــزع الأقنعـــة .
- قوة الاختيار .
- التكيف وليست القوة .
- ونصـــبح أقنعتنـــا التى نرتديها .
- لنلعب أدوارا جـديدة .
- خرافة السعادة الزوجية .
- الحب .. هذه الكلمـــة الغامضـــة .
- أعداء المشاعر .
- خداع النفس بالوعود .
- كن نفسك واخلع القناع .

● الحياة تبدأ بعد نزع الأقنعة

« لم اشعر اننى دائمــا على ما يرام · أرى الناس حولى كانهم على ما يرام تماما · حتى الكتب التى قرأتها كتبها ناس يشعرون انهم على ما يرام · يبدون كانهم عاشــوا مع آباء وأمهات محبين · وكانت زيجاتهم مستقرة · ولهم أصدقاء عطوفون ، أذكر اننى شعرت باحبـــاط عندما فكـرت فى هؤلاء النــاس الــذين على ما يرام ويكتبون كتبا عن كيف أشعر بالرضا عن نفسى · الآن أعرف انهم لم يكتبوا عن كيف تكون أحسن مع نفسك الا اذا كانوا قد جربوا الأســـوأ ، والمشاعر السلبية مع أنفسهم حتى يعرفوا هــذه المشاعر لدى الآخرين · وهذا ما حدث لى » ·

هكذا تقول « جولودن » فى مقدمة كتابها · « لتكن نفسك · وانزع القناع عن مشـــاعرك الحقيقية » وتحدثنــــا اولا عن تجربتهـــــا ·

« لقد عرفت الاكتئاب · القلق · الاحباط وعدم الأمان · عرفت الفقر · الطلاق · انفشـــل والانخفاض بنفسى · وقــد

وصلت اخيرا الى قرار حيث أستطيع القول • ان تسعين فى المائة من الوقت أنا راضية عن نفسى لأنى هكذا • والعشرة فى المائة من الوقت يمكننى أن أعذب نفسى لأنى أعتقد انه ليس من الخطأ أن اشعر اننى سيئة • أصبحت أعرف الاكتئاب عندما يبدأ وأبقى خارجه • وأعمل بما أشعر به انه خير لى فيمكننى ان أتمتع بحياتى ، مع اعتبار أين كنت وما هو وضعى الآن • وكل فرد يمكنه أن يفعل هذا » •

« جولودن » محللة نفسية • أستاذة فى العلاقات الانسانية فى الكليات والحكومة والمصانع الأمريكية • وقد وصلت الى هذا العمل وتأليف هذا الكتاب لتشفى الناس مما عانت منه فى طفولتها وصباها • وتحكى لنا قصة حياتها •

« لقد ولدت فى الثلاثينيات من هذا القرن حيث كان وقت الاكتئاب العظيم يسود أمريكا • كانت الناس تعانى من البطالة والفقر ، وكان والداى يعانيان ولا ادرى اذا كانا يلومانى على ما وصلا اليه ، حتى اننى شعرت بالذنب فى طفولتى وانى كنت سببا فى شقائهما • كنت طفلتهما الوحيدة • وبلا أصدقاء • ولأن مشاكل والدى كانت غير محتملة ، فقد انفصلا بالطلاق ، وتزوج كل منهما فيما بعد • شعرت بالذنب لطلاقهما • اختصارا لكل المشاعر ، فقد تعلمت أن اكبت مشاعرى ولا أبوح بحقيقتها • ادفنها فى نفسى ، ووجهت غضبى من المجتمع الى نفسى • عندما وصلت الى السادسة عشرة قررت ان اشق طريقى وحدى • لقد شعرت انه ليس لى بيت مع أى من والدى • وبالرغم من حصولى على درجات متفوقة فى الدراسة الا انى لم أسأل الكلية أن تعطينى منحة دراسية عملت وحاربت شريكى حياتى فى ذلك الوقت التعب والاكتئاب •

« تزوجت أول زيجة لى وانا فى سن صغيرة • كنت ابحث

عن الاستقرار · فى ذلك الوقت كان الزواج ياتى اولا · ثم التعرف على شريك الحياة · لم يدم زواجى الا بضعة اشهر كنت وزوجى تعيسين معا · كل ما أذكره عن الماضى كان التعاسة · الخوف والاكتئاب · لكن تغلبت على هذه السحب التعسة ، وكانت صحوتى بطيئة وبالتدريج · بدأت افهم أن كل ما لقن لى كان ليس على ما يرام · لقد اعتقدت أن المرأة لابد ان تتزوج من رجل يعولها · لذلك حتى بعد ان حصلت على شهادة جامعية وعملت تزوجت للمرة الثانية من رجل يبدو انه عائل ممتاز ·

« كانت حياتنا معا مثل القط والكلب · وكل ما وجدته مزيدا من التعاسة · فكرت اننى اذا استمريت فى ذلك الزواج اما ان اقتل زوجى او اقتل نفسى ·

لم احب زوجى حقيقة بل احببت خيالاتى عنه ·

اعلم الآن ان خيالى هو الذى عذبنى ، لقد تخيلته بما أردت ان يكون عليه · ولأنه لم يكن كذلك فقد كنت محبطة طوال الوقت · وعندما تصرفت بمشاعرى ·

« كان قد مر على زواجى خمس سنوات · بعد طلاق الثانى بدات فى البحث عن نفسى خلال الدراسة النفسية · اكتشفت اننى يمكننى أن أغير تفكيرى فتتغير نفسى · لقد تغيرت من رومانسية مثالية الى واقعية · لم اعد اعتقد ان الآخرين لابد ان يعيشوا كما اتمنى · ولا ان أعيش كما يريدون · وتزوجت بهذا المفهوم الجديد من رجل لا اتوقع منه آمالا كبيرة ، ولا يتوقع منى هذا · ورزقنا بطفلة وانا على ابواب الأربعين · نعتقد معا أن أعمال المنزل وتربية الطفلة مشاركة بيننا · نقول مشاعرنا بصراحة · وكل منا يشعر انه على ما يرام لانه هو بدون توقع أن يكون احسن او اسوأ ·

علمنا طفلتنا ان تقول مشاعرها ببساطة نحونا · حقيقة أحيانا اشعر بالوحدة والغضب والخوف وهذا شيء طبيعى لكل انسان · لكنى اشعر برضا معظم الوقت ·

« الآن اتقبل المشاعر السيئة بجانب الجيدة · اتقبل نفسى كما انا · ولا انتظر أن يحبنى كل الناس · حتى نتغير علينـا أن نغير المعلومات فى عقولنا · واستطيع ان اشارككم ببعض المعلومات حتى تحصلوا على التغير · اعرف انكم تستطيعون

وهكذا بدات « جولودن » الكتاب الذى ســـنسير معها فى فصوله لنكون انفسنا ونخلع القناع ·

● قوة الاختيار.

قرار الاختيـــار لا يغير من الماضى ولا يضمن المســـتقبل · وحتى يكون القرار مثمرا علينا ان نكون فى الحاضر ، وهذا يعنى العذر من خيالاتنا ، لاننا عندما نتخيل لا نكون فى الحاضـــر · الذى يعيش فى الماضى والمســتقبل لا يرى الحاضر وربما يعيش فى خيـالات واهية · وقد ذهبت الى عيـادة الطبيبة النفسية « جو لودن » واضعة كتاب « لتكن نفسـك » زوجة مصـابة بالتعاســـة لأن زوجها لا يفهمها وبالتالى لا يوفى برغباتها · ولما سـألتها الطبيبة اذا كانت تحدث زوجهـا بما تريد · نفت فالمفــروض أن اقرب الناس لها يعــرف ما يدور فى راسها · انها امرأة تتخيل · ونصـحتها الطبيبة بتبادل الحــديث مع زوجها ، وقد تعجبت الزوجة عند مكاشـــفة زوجها أنه لم يخطـر بباله شىء مما تريده فلم يحققه ·

وبدأ التفاهم بين الزوجين باستخدام المواصـــلات بينهما بالحديث واقلعت الزوجة عن التخيل · وكان ســـبب عدم

افصـــاح الزوجة لزوجها عما تريد هو طريقة تربيتها . لقد لقنتها أمها منذ طفولتها الا تطلب شـــيئا من احد . عليها ان تنتظر الى ان يمنح لها ما تريد . فالنساء المحترمات لا يقلن ما يردن . والمرأة عليها ان تنتظر اقتراح الرجل . اذا طلبت شيئا سيظن أنها رخيصة عدوانية وغير مهذبة .

فى قاموس « جو لودن » توجـــد كلمـات كثيرة ومعانى للتخيـــل . منها يفترض . يعتقد . يقلق . يظن . يخمن . يتوقع . يعتمد على . اذا وجد الفرد انه يستخدم احدى هذه الكلمات السلبية سيجد نفسه يشـعر بالقلق تجاه المستقبل . محبطا من الماضى . ويلازمه الضيق من الحاضر . ســـيجد صعوبة فى التذكر بوضوح أو يفكر بمنطق ، وربما يؤنب نفسه انه لا يفكر بما فيه الكفاية . والحقيقـــة انه يفكر اكثر من اللازم . رأسه ملىء بالتخيلات حتى انه لا يســـتطيع التنبه للحاضـــر .

يوجد اختـــلاف بين التفكير المنطقى البناء الذى يقود الى حل مشكلة ، وبين دفع عجلات العقل لتدور وتصيبنا بالدوار بلا نتيجة نصل اليها . يوجد اختلاف بين التخيل الايجابى فى صورة أحلام يقظة بناءة ، وتخيل المصائب للمستقبل . يوجد اختلاف بين التخطيط والاختيار للمستقبل وبين القلق عليه لأســـباب بعيدة الاحتمال ، تكمن فى التخيل . يوجد ايضا اختلاف بين تذكر الماضى واحباط النفس بقول « لو كنت فعلت كذا . كان يمكن ان يحدث كذا » . اذا استمر الاحباط للنفس ستبطىء حركة الجسد وربما يمرض ، ويشـــعر الفرد انه منقبض ، جسده كسول لا يريد التحرك . بينما عقله منشغل بعيدا عنه ، منطلق بسرعة صاروخ لا يمكن التحكم فيه يندب حظه . « لو كنت فعلت كذا » . .

واحيانا يكون التفكير السلبى والخيالات الواهمة نتيجة لطريقة تناول الطعام · ربما لا ياخذ الجسد حقه من البروتينات او يكون به مرض ، فلا يستطيع الفرد اتخاذ قرار·

وتعتقد « جو » ان كل قرار اختيار له احتمالات سيئة واخرى جيدة · ويمكن أن نتوقف فى منتصف الطريق لا ندرى ماذا نختار · لنتحرك ونختار ليس لأننا اخترنا الصحيح لكن لأن عدم التحرك يجهدنا فى موقفنا · وقد ذهبت زوجة الى عيادة « جو » تشكو لها من الشعور بالندم المحبط لأنها رفضت عملا كبيرا فى أوربا وتزوجت وكونت أسرة · بعد سنوات اصابها الندم · وقالت لها الطبيبة انها فعلت العكس ، فقد سافرت كثيرا الى أوربا ولم تكون أسرة الا فى سن متأخرة وقد مرت عليها فترة ندم أيضا ·

« كل منا حدثت له تجارب ومشاعر فى طرقنا المختلفة · ولا قرارى ولا قرارها صحيح تماما ، أو خاطىء تماما · لا يوجد شىء تماما فى قرارات الاختيار لكن من الأشياء الجيدة ان نغير من تفكيرنا · لا يوجد شىء أبدى فالحياة تتغير من حولنا » ·

وتعتقد « جو » أن اسوأ الكلمات : « يجب أن » « ولابد أن » وعندما تنبهت الى كلمة « يجب ان » الشعبانية علمت أن من يستخدمها يتخيل ولا يرى الحقيقة كما هى · واذا أردنا التخلص من « يجب ان » علينا ان ندرب انفسنا على « اختار ان » وربما يقول أحد انه توجد أشياء يجب أن يفعلها بلا اختيار فتقول له الطبيبة : بل اختر عملها · ومن الكلمات السيئة · « لا استطيع » يمكن القول اننا لا نستطيع أن نطير مثل العصفور · لكننا نستطيع أن نتعلم لغة أجنبية اذا أردنا · اننا نستطيع اذا أردنا ان نفعل شيئا · كلمة « لا استطيع »

تشعرنا بالعجز والاحباط · والاستخدام الصحيح لهذا المعنى اننا « لانريد » فهى مسئولية اختيارنا ·

« انا لا اريد ان اكون على صــواب او خطأ · فقط اريد ان اكون نفسى · وعندما اصبحت نفسى وجدت القوة لأختار » كل فرد يمكنه ان يجد نفســـه عندما يتحمل مســـئولية افكاره ومشاعره وتصرفاته · وسيبدأ فى امتلاك قوة الاختيار ويمكنه ان يغير من مواقفه · من الطبيعى ان نجـــد حولنا اخرين لا يريدون التغير · من الذى يتحمل مشقة التغير ؟ لكن يمكننا ان نختار ونتغير حتى اذا حاولوا اعاقتنا ويجعلوننا كما نحن او كما كنا فى الماضى · التغير ليس مستحيلا كما يبدو احيانا · اذا كان الفرد مستعدا لينمو بشخصيته سيدرك قوة الاختيار ومعها قابليته لتغيير حياته ·

● التكيف .. وليست القوة .

فى المقالة الثالثة للطبيبة النفسية « جو لودن » فى كتابها « لتكن نفسك » تحدثنا عن مرحلة الطفولة وعلاقتها بقوة الاختيار . تبدأ بقولها : أنه يوجد اعتقاد خاطىء عن نظرية « داروين » فى التطور ، وهى أن العناصر القوية تعيش بعملية انتقاء طبيعى بينما الضعيفة تتلاشى .

ومن هذا الاعتقاد يقول الوالدان للطفل . كن قويا وانت تحصل على كل شىء . لاعتقادهما أن القوة ستساعد الأطفال على الحياة فى هذا العالم العدوانى ، والواقع أن القوة ليست وثيقة الصلة لمنهج التطور عن مفهوم التكيف . فالتكيف هو الذى ينتج عنه انسجام مع البيئة المحيطة وفرصة أحسن للحياة ، وليست القوة التى يعلمها الوالدان للأطفال ، فهذه القوة لا تساعدهم فيما بعد على التعاون مع الآخرين فى محيطهم الاجتماعى ، بل ربما تهدد وجودهم وعدم قبولهم فى المجتمع .

دراسة التطور هى دراسة استمرار التكيف لجميع الكائنات الحية خلال آلاف السنين ، ونحن نعرف قصة

« الديناصور » هذا المخلوق القوى ذو الحجم الضخم الذى اختفى عندما تغيرت الأحوال المناخية ، لم يتكيف معها ولم تنقذه قوته · اذا كان كل كائن حى لابد ان يستمر فى التكيف مع بيئته ليعيش ، فان كل طفل عليه ان يتكيف فى بيئة عائلته ليؤكد حياته ·

والأطفال بالغريزة يتعلمون اى دور يلعبونه ليتكيفوا مع حياة الوالدين ، يخافون اذ هم لا يتكيفون سيحرمون من الطعام أو الحماية · ويتعلمون فى سن مبكرة تلبية ما يريده الوالدان حتى يحصلوا فى المقابل على مايريدون · فالأطفال يتلقون من الوالدين بطرق مباشرة وغير مباشرة رسائل عن الادوار التى يجب ان يلعبوها فى حياتهم وكيف يعيشون وكل والدين يريدان لأطفالهما حياة سعيدة ناجحة ، لكنهما أحيانا يلقنونهم رسائل سلبية وأدوارا محبطة فى الحياة بدون قصد لأنهما لا يعرفان طريقا آخر · ومع ذلك فكل طفل يمكنه ان يقرر أية رسالة يتكيف معها وأية واحدة يثور عليها · لا يدرك انه يختار فى حين انه فعلا يختار ، وهذا ما يميز طفلا عنيدا وآخر مطيعا ·

رابطة التكافل بين الأطفال والوالدين يمكن ان تكون صحية اذا أعطى للأبناء الحرية ليكونوا انفسهم ، سيصبحون قادرين على الاعتماد على انفسهم كلما نضجوا · لكن اذا لم يحترم الوالدان اطفالهما كاشخاص لهم حقوقهم وآراؤهم وينتظران منهم الخضوع لهما فقط ، سيظل هؤلاء الأطفال مرتبطين بالوالدين ولن ينمو لديهم الشعور بالذات ، ولبقية حياتهم سيظلون معتمدين على الآخرين وعدم التكيف مع أى تغيير ·

تقول الطبيبة « جو » ان معظم الأمراض النفسية التى

تصيب الفرد ناتجة عن مرحلة الطفـــولة · مثلا · لا يوجد خوف يعادل الخوف من الهجر أو التهديد به للطفـل · ليس حتى الخوف من الموت · الطفل لا يفهم الموت ، لكنه يفهم ماذا يعنى ان يكون مهجورا من والديه أو أحدهما · والطفل خائفا من هذا الشعور · عندما يكبر يخاف أن يقول حقيقة مشاعره ربما يتركه الاخر او لا يحبه ·

تعبير الغيرة احيانا يكون نابعا من شـــعور الخوف من الهجر · قالت زوجة للطبيبة النفسية انها تشعر بالفزع عندما يسافر زوجها لعمل او حتى يتأخر فى عمله ، وتطلبه فى مكان عمله او ســفره من وقت لآخر لتتأكد من وجوده هناك · وقد ثار عليها الزوج واتهمها انها تعطله وتضايقه ولا تثق فيه · ولم تستطع الزوجة أن تشرح له انها لا تقصد شيئا من هذا · وعندما ســـألتها الطبيبة عن طفولتها ، ذكرت لها انها كانت تشعر انها متروكة مهملة · وتقول الطبيبة انه ليس مهما أن يترك الوالدان أو احدهما الطفل بالطلاق أو الموت ، لكن ايضا بالاهمـــال ·

« من المهم ان يعى الفرد الدور الذى لعبـــه فى طفـــولته وما ترتب عليه حتى يستطيع أن يتغير اذا كان ليس متكيفا مع حياته · كل مدارس التحليل النفسى الجديدة تقول أنه ممكن التغير بتغيير دورك فى الحياة لتتكيف معها · ربما تشعر بعدم الراحة فى الدور الجديد لأنك تعودت على القديم ، ترتديه مثل حذاء قديم ممزق لكنه يريحك ، والتغيير يأخـذ وقتا فلابد أن نعطى لانفسنا فرصة للتعود على الدور الجديد الذى نختاره ، ربما تحصـــــل على شـــعور بالحرية باختيارك دور جديد أو تكتشـف أن دورك القديم بالمقارنة مع الجديد كان أحسن لك · المهم أن تختار » ·

● ونصبح أقنعتنا التى نرتديها.

كان الممثلون فى اليونان القديمة يضعون اقنعة على وجوههم تساعد المشاهدين على معرفة ادوارهم فى المسرحية ، وتساعدهم على تقمص ادوارهم حيث كانوا يمثلون ادوار الأبطال غير العاديين والآلهة فى التمثيليات التراجيدية وكانت الاقنعة ايضا فى الأدوار الكوميدية ، فى كلتا الحالتين كانت الاقنعة تبعد الممثل عن الانسان العادى ٠

من هذه الخلفية التاريخية تحدثنا الطبيبة والمحللة النفسية « جو لودن» عن الأدوار التى نمثلهافى الحياة٠ مثل اليونانيين القدماء نحن أيضا نمثل على مسرح الحياة مستخدمين اقنعة مختلفة لتميزنا عن الآخرين ٠ هـذا اذا كنا لم نتعلم ان نكون كما نحن ، معبرين عن مشاعرنا كما نشعر بها ٠ نحن نشكل اقنعتنا لتناسب الأدوار التى قررنا أن نلعبها ، نحن نلعب ادوارا عديدة ٠

الرجل الطيب ٠ المرأة الشريرة ٠ الرجل القوى٠ الطاغية٠ المخادع ٠ البهلوان ٠ المرأة الضعيفة ٠٠ الدمية ٠ وهكذا وهذه

الادوار تؤثر فى طريقة تصرفاتنا ومنظرنا عموما ، فالقناع الذى نرتديه يؤثر على ملامحنا واجسادنا · فالرجل الطيب يبتسم · الجاد يقطب حاجبيه · المرأة الضعيفة شاكية باكية · العصبى يرتعش فى حديثه وهكذا ·· فبعد سنوات من تشـــكيل القناع يتطبع الجسد بطابعه · نصبح اقنعتنا التى نرتديها · وكما كان اليونانيون القدماء يستخدمون الاقنعة ليفرقوا بين الشخصيات فى العمل الدرامى عن الشخصيات العادية · نحن نســـتخدم الاقنعة لنبتعد بأنفسنا عن انســانيتنا الحقيقية · اننا لا نختفى من الآخرين خلف اقنعتنا فقط بل نختفى من انفســـنا ايضا · نصبح الدور الذى نلعبه ونفقد ادراكنا بشخصيتنا الأساسية ·

ونبدأ فى سؤال : « من انا ؟ » ·

وتتساءل الطبيبة النفسية · ماذا نصنع لمشكلة شخصيتنا · كيف نخلع القناع ونعلن عن حقيقة أنفسنا ؟ · كيف نجد أنفسنا الحقيقية ؟ · لقد تعلمنا خلال ســنوات طوال كيف نلعب هذه الأدوار وأى اقنعة نرتديها · أليس معقـــولا اذن أن نفكـــر فى امكانية تعلمنا أدوارا جديدة نشعر انها صحيحة مناسبة حيث نمثلها وتعبر عن حقيقة أنفســـنا ؟ ! ربما يمكننا العودة الى الدراما لنقوم بهذا العمل · والدراما فى هذه الحالة نمثلها على مسرح الحياة ··

لقد درســـت « جو » ضمن منهجها الدراسى · التحليـــل الدرامى والتحليل النفسى الدرامى · وتعلمت من هذه الدراسة أن الدراما هى شخصية فى الحركة ، عندما قامت بتمثيل دور فى مسرحية وأصبحت تلك الشخصية · تتحرك · تفكر · تشـــعر كما تشعر تلك الشخصية · وتغيرت مشاعرها حيث أصبحت شخصـــية مختلفة ·وفى العلاج النفسى اكتشفت الطبيبة شيئين

يمكن حدوثهما عندما يبدأ الفرد فى تمثيل دور جديد مختلف عن القـديم ٠

ربما يجد الفرد ان دوره الجديد مشابه لدوره الحالى لكنه يسمح له بحرية أكثر فى التعبير عن نفســـه ٠ أو يجد أن دوره الجديد يساعده على فهم طريقة مختلفة فى الســـلوك قرر أن يســـتخدمها ٠ وتقول : ان دورنا القديم الذى مثلناه طويلا اخذناه من الآخرين بمشـــاعره المتعارفة وكيف نتصرف ٠ ويمكننا اســـتخدام مميزات هذا الدور كأساسات البناء فى ادوارنا الجديدة ٠ وسنجد بلا شك عراقيل فى عملية التغير ٠ فالدور القديم قد قام على اسس فى السلوك بطرق محددة ٠ تقبله الناس حولنا ، وظنوا اننا سنســتمر فى تمثيله ٠ عندما نبدأ فى التغير ســـيقاومون مجهوداتنا ويميلون الى معاملتنا حسب ادوارنا القديمة ٠

من المهم ان ندرك ان تمثيـــل دور مختلف تماما عن دورنا الحالى ما هو الا فترة تدريبية نمر بها ٠ فالشخصية الجديدة لا يجبرنا احد على تمثيلها ، او اقتنائها الى الأبد ٠ انها طريقة لتدرب على التمثيل بطريقة مختلفة عن طريقتنـــا فى الماضى ٠ يمكن للفرد ان يســتخدم هذه الطريقة كما كان يفعل اليونانيون القدماء فى استخدام القناع ، ليحصل على صورة تساعده على تقمص الشخصية الجديدة ٠

« انت لست الشخصية التى تتظاهر بها ٠ انها فقط تمثيلية ٠ اذا كان لا يعجبك الدور يمكنك الاســتغناء عنه فى أى وقت ٠ او تنتقى منه بعض الأجزاء التى تناســبك ٠ ربما أجد بعض الاعتراضات لكنى لا ألقى محاضرة أبدأها بـ ٠٠ يجب أن ٠٠ اننى فقط أحاول المساعدة لمحاولة التغيير مع الاحتفاظ بحقيقة

المشاعر · المشاعر الشخصية مهمة ، لكن فقط لتختبروا انفسكم في ادوار جديدة ·
ربما تجدون الجديدة احسن لكم او تاخذون منها شـــيئا ·
وهذه المحاولة تستحق بعض المعاناة لتعرفوا اى دور حقيقى يناسبكم هل هو دوركم الحالى · ام الجديد » ·

ومع الطبيبة النفسية سنقوم بتجارب عملية لمعرفة ادوارنا الحالية وكيف نغيرها اذا كانت تضايقنا ولا تناسبنا ، حتى نجد حقيقة انفسنا فى ادوار جديدة ·

● لنلعب أدوارا جديدة .

لتعرف الدور الذى تمثله حاليا فى الحيـــاة . اكتب صورة وصفية لشخصيتك وصـفاتك لا تقل عن عشر كلمات . وتبدأ الطبيبة النفسية بنفسـها لتعطى مثلا . « انا . جو لودن . زوجة . ام . مدرسـة . محللة نفسـية . جادة . منتجة . ساخرة . محبة للاستطلاع وحماسية » .

وقد كانت الصـــورة الوصفية التى كتبتها « جو » من عدة سنوات تحتوى على صفات مختلفة : « قلقة . حزينة . فاشلة . مطلقة وغير سعيدة » . وتقول انه كان بامكانها أن تغير دورها لآخر اذا كان وقتها تعرف كيف . وانه فى الامكان تغيير أدوارنا فى الحياة أو بعضـــها . وكثير من أدوارنا تعتمد أساسا على ما نعتقده فى أنفســنا ، فاذا غيرنا من اعتقادنا عن أنفســنا والاســـماء والصفات التى نطلقها عليها يمكننا أن نغير من أدوارنا فى الحياة . وتعطينا الطبيبة النفسية بعض الأمثلة فى تغيير الأدوار مع الذين عالجتهم .

زوجة فى الخامســة والأربعين عندما ذهبت الى عيادتها النفسية كانت ضجرة من الحياة لها ولدان فى الجامعة وزوجها

مركزه كبير في العمل وله اصدقاء عمل كثيرين مشغولا معهم ٠ كانت تشــــعر بالوحدة وانه لم يعد احد يحتاج اليها ٠ وهى لا تعمل ٠ كتبت الزوجة صورة وصفية لها هكذا :

« يقول الناس انني خجولة ٠ ربما عقدة النقص عندي تشوه افكاري فلا استطيع أن أفكر في الاجابة الصـــــحيحة في الوقت المناسب ٠ احب أن أكون ايجابية وطبيعية في كل المواقف لكني لا اعرف ٠ احب أن يكون في استطاعتي التعبير عن مشاعري بدلا من كبتها ثم أبقى مجنونة بها ٠ أريد أن أفعل شيئا لمنظري الكئيب ٠ صورة نفسي سلبية وشخصيتي مملة ٠ وانا ضجرت من الحيــاة » ٠

انتقت الطبيبة النفسية ست كلمات من هذه الصورة وكتبت عكسها ٠ مثلا ٠ الشعور بالنقص : طبيعية ٠ لا اســـــتطيع أن افكر : أوافق ٠ ابقى مجنونة : ســــــريعة الانفعال ٠ كئيبة : مسرورة ٠ سلبية : حاسة المرح ٠ ضجرة : حيوية ٠

ثم كتبت دورا جديدا لمريضتها مســـتعينة بهذه الكلمات ٠ « انا مسرورة بوجودي لأني أجد المرح في حياتي ٠ افضـــــل الجانب المرح من الحياة وأستطيع أن أجده في أسخف المواقف ٠ انا لا اخذل الآخرين بالمــــرح لكن أخفف عنهم ٠ أحب تغيرات الحياة وأنتظر من الآخرين أن يعبروا عن ارائهم بصــــراحة ٠ ولا أكون مدافعة عن نفسي عندما يختلفون معي لكن أوافق على عدم موافقتهم ٠ احب ارتداء الملابس التي تعبر عن شخصيتي وتناسبني ٠ أحب الناس ٠ سريعة الانفعال وأصرخ عنــدما أغضب وأسمح للاخرين بأن يفعلوا مثلي ٠ لي صـــــــديقات كثيرات ٠ حاسة المرح وطبيعتي هما المفتاح الذي افتح به باب الحياة التي اريدها ٠ وهكذا أفعل » ٠

وقد نجحت هذه الطريقة مع المريضة فقد سارت على الدور

الجديد الذى ساعدتها فيه الطبيبة بتغيير بعض الاشـــياء فى حياتها • خرجت لصـــديقاتها وتبرعت بالعمل فى احد المتاحف كمرشدة • وقد اعطاها الدور الجديد الثقة فى نفسها • واعطاها العمل ما تحتاجه من رغبة فى الحديث والخروج من الوحدة ولم تعد تشعر بالضجر •

وتقول الطبيبة النفســـية ان كل الذين ســاعدتهم فى تغيير ادوارهم جربوها وسط المجموعة العلاجية فى عيادتها بواسـطة العلاج النفسى الجماعى • وتقول انه يمكن لأى فرد أن يجرب دوره الجديد مع غرباء أو اهل بدون أن يعلن عنه • وربما يجد أن سلوك الاخرين نحوه قد تغير نتيجة لدوره الجديد •وتحكى لنا عن شاب ذهب الى عيادتها بناء على امر من محكمة • فقد افرج عنه ووضـــع تحت المراقبة لاتهامه بعمل غير أخلاقى • وكان يجلس وسط مجموعة المرضى فى العلاج النفسى الجماعى صامتا • ممتعضـا لوجوده فى عيادة نفسية كجزء من العقوبة الواقعة عليه •

وبالرغم من صـمته فقد وافق على كتابة صـورة وصـفية لشخصيته •• وكانت ســلبية تماما • لا تخلو من التهكم على الآخرين •• وقد كتبت له الطبيبة دورا مختلفا بعد عدة جلسات معه • ووجد نفسه فى هذا الدور • وتحدث بعدها عن طفولته وشبابه • وما كانت تلك الصورة التى وصف نفسه بها الا قناعا رديئا لنفسه • وخرج الشاب من العلاج الى عمل جديد وبدور جديد لحياته •

ونأتى الى نقطة تحذير • فتقول الطبيبة • ربما يحصل الفرد على ما يتمناه فى دوره الجديد • ثم يجد نفسه ذات مســـاء مستيقظا غارقا فى عرقه من الخوف من شىء لا يدريه • فى هذه الحالة يكون الفرد مازال يعانى من بعض المشاعر القديمة فى

نفسه · فتغيير السلوك اسهل من تغيير المشاعر العميقة ، وهنا عليه ان يتنبه للعمـــــل أكثر على التخلص بالتدريج من تلك المشـــــاعر ·

« الآن وبعد كلمة التحذير · ابدأ فى كتابة صورة وصفية لشخصيتك وأنتقى دورا مخالفا · دع مشاعرك تخبرك ان كان الدور يناسبك · اكتشف حقيقة بدنك ونفسك · اخلع قناعك · ربما تكتشف انك معجب بالشخص الذى يخفيه القناع » ·

● خرافة السعادة الزوجية .

يتزوج الناس معتقدين ان الزواج سـيجلبه لهم السـعادة · مثل الحواديت الخيالية حيث يتزوج العشاق ويعيشون فى سعادة ابدية · عندما يكتشف المتزوجون ان السعادة لا تاتى ينفصلون ·· فلا يصـح أن نتعجب من كثرة الطـلاق فى مجتمعات يعتقد الناس فيها بخرافة السـعادة الزوجيـة ·

فى كتاب « لتكن نفسك واخلع القناع » تقول الطبيبة النفسية « جو لودن » انها لا تنفى فكرة السعادة الزوجية لكنها تنفيها بمفهومها الخرافى ، انها تأتى مع وثيقة الزواج وتبقى الى الابـد ·

حقيقة هناك فترات من السـعادة تبقى فى الذاكرة الى ان تاتى لحظات اخرى سعيدة لكن ان تبقى السعادة الزوجية الى الابد · مثل هذا مثل الذى يأخذ نفسا عميقا ويحبسـه الى الابد · او أن يشعر بنشوة ويبقى فيها الى الابد او يضحك الى الابد · فلا يوجد شعور يبقى دائما · بين لحظات السـعادة تاتى لحظات اخرى من المشاعر · الغضب · الحزن · الخوف

٠٠ اليأس ٠ وكما ان المشـــاعر لا تبقى على حالها دائما ٠ لا يوجد زواج هادىء دائما ، ولا اية علاقة تبقى رائعة دائما ٠
وإذا كانت اية علاقة تبدو هادئة على السطح بصـــــورة متواصلة ٠ فلا شك انه توجد مشاكل فى الاعماق متراكمة ٠ والذى لا يعبر عن مشاعر غضبه او ضيقه من الاخر ستتراكم فى داخله الى ان يجد نفســــه يوما لا يطيق هذا الذى يعيش معــه ٠

وتحكى لنا الطبيبة النفسية عن زوجين عاشا معا عشرين عاما ، وذهبا اليها للنصـــيحة لان حياتهما معا اصــبحت لا تطاق ٠ فكل منهما يفعل ما يظن انه يجلب الســعادة للآخر ومع ذلك كل منهما لا يشعر بالسعادة وقد وجدت الطبيبة من جلساتها مع الزوجين كل على حدة انهما لا يتحدثان بصراحة عن مشاعرهما لبعضهما ، وبالتالى لا يعرفان ماذا يسعد كل منهما وماذا يضـــايقه ٠ ونصـحتهما بتبادل مشـــاعرهما الحقيقة ٠

وقد ذهبت اليها الزوجة بعد عدة ايام واخبرتها انها اعربت عن شـــــعورها نحو زوجها فجن جنونه وقذفها بطبق ٠٠ ولما سالتها الطبيبة عن هذا الذى قالته ، علمت انها قد سـبته ووصفته بصفة رديئة ٠

تقول الطبيبة ان من اصعب الأمور التى تقابلها فى عملهـا هى تعليم الناس كيف يعبرون عن مشاعرهم للآخرين ٠ لأننا نقول للناس رأينا فيهم ونعتقد اننا نقول مشاعرنا نحوهم ٠ هناك اختلاف بين ٠ أعتقد ٠ واشعر ٠ أن يقول الفرد رأيه فى احد ليس معناه أنه يقول مشـــاعره الذاتية ٠ هناك فرق بين تأكيد الذات وبين العدوانية ٠ ووجدت الطبيبة ان هـــذين الزوجين يقول كل منهما رأيه فى الآخر ويحتفظ بشـــــعوره الحقيقى داخله فتتراكم المشـــاعر ثم تأتى لحظة وتنفجر ٠

كما حدث من الزوجة عندما سبت زوجها وكان رده عليها قذيفة بطبق · وعندما بدأ الزوجان يفرقان بين الرأى والشعور بدأت الحياة الزوجية تهدأ بينهما ·

من الأخطاء الشائعة فى الزواج أن ينتظر احد طرفى العلاقة من الآخر المثالية · وقد شكت زوجة من زوجها الذى لا تستطيع الاعتماد عليه فى شىء · وأن مسئولية البيت والأطفال تقع عليها وحدها · ولما سألتها الطبيبة النفسية عن صورة الزوج والأب كما تتخيلهما قالت : « الرجل لابد أن يكون على قدر من القوة ليكون ربا للأسرة يتحمل مسئوليتها ويعتمد عليه · والأب لابد أن يقضى معظم وقته مع أطفاله يعلمهم النظام والأخلاق الحميدة · وزوجى لا يفعل شيئا من هذا · أنا أقوم بكل الاعمال المفروض أن يقوم بها هو · وقد حاولت كثيرا معه بلا فائدة · أفكر فى الطلاق حتى يفوق لنفسه · أم عندك اقتراح آخر يا طبيبة » ·

قالت الطبيبة : « أول شىء توقفى عن التوقع · فصورة الزوج الأب تصوريها مثالية نابعة من خيالك · وكلما توقعت منه اشياء محددة كلما زادت ثورته على توقعاتك · تقبليه كما هو وكما تحمليته سنين طويلة » · قالت الزوجة : « اذا كنت لا أتوقع منه شيئا فلماذا تزوجت ؟ » قالت الطبيبة « اذا لم تقبليه كما هو لن يستمر زواجك » ·

من الطبيعى وجود بعض التوقعات ، ينتظرها الزوجان كل من الآخر · لكن أن تكون توقعات خيالية من اعتقادات شخصية ليست من صفات الآخر · فهى محطمة للعلاقة الزوجية · ولما بدأت الزوجة تتقبل زوجها كما هو بدون أن تتوقع منه شيئا ، وجدت انه يفعل ما كانت تريده ان يفعله · وايقنت أنها كانت تحاول السيطرة عليه بتوقعاتها · ولما أقلعت عن عادة السيطرة الايجابية · أقلع هو ايضا عن عادة السيطرة السلبية برفضه القيام بأى شىء من توقعاتها ·

● الحب .. هذه الكلمة الغامضة .

من خرافات العــلاقة الزوجيــة كلمــة .. السيطرة . فهى سبب معظم المشاحنات الزوجية .. من يســيطر على من ؟ ! عندما توجد فكرة مسـبقة فى عقل احد الزوجين عن التوقعات التى ينتظرها من الآخر فهو يحاول السـيطرة عليه . اذا ثار الآخر ستقوم مشــــاجرة . التنازل عن التوقعات معناه التنازل عن الســيطرة . وهنا يســمح الزوجان كل للآخر ان يكون نفســـه . يتجاوب معه بمشـــاعره بدون توقع ان يتصرف بطريقة محددة . فقط يتجاوب مع تصرفه .

وفى العلاقات الزوجية يكون التفاوض افضـــــل من الحل الوسط . بالرغم من أن الكثيرين يعملون بالحل الوسط وهذا معناه التسليم بالهزيمة . التفاوض معناه المســـــاواة بين الزوجين . مثلا التفاوض أن يشــــارك احدهما الآخر فى عمل او هواية على أن يشاركه الآخر بالمثل .

ومن الخرافات الشائعة فى الزواج التى يقع فيها كثير من الناس هى تقييد العلاقة بين الزوجين ليصبحا واحدا . كيف

يصبح اثنان واحدا ؟ قبل الزواج يكون لكل من الزوجين شخصيته المستقلة حتى اذا كانا متعارفين · حبيبين أو صديقين · كل منهما له حريته ليكون نفسه · بعد الزواج يقعان فى فخ « الواحد » · اصبحنا واحدا · من الأفضل ان يكون لكل منهما رايه المختلف مع معرفة شعور الآخر · فلا يمكن ان يكون الشعور واحدا دائما · المشاركة فى الرأى مهمة · لكن أن تنصهر شخصية فى الاخرى لتكونا واحدة هذا خطر على العلاقة الزوجية · من أهم عوامل الزواج الصحى ان يقبل كل منهما الآخر بشخصيته المستقلة · ويكون لكل منهما مشاعره وأفكاره وآماله · وربما يختاران ايضا ان يكون لكل منهما فسحة من الوقت يمضيها وحده ·

حقيقة يحتاج الزوجان لعمل توازن ليتواجدا معا ليتنبه كل للآخر ، فليس المهم كمية الوقت الذى يمضيانه معا ، المهم قيمة هذا الوقت · وهذا التوازن وقيمة الوقت يمكن ان يحصل عليه الزوجان اذا بقى كل منهما فى شخصيته المستقلة · علاقة « الواحد » فى الزواج لا تضمن السعادة الدائمة وفى الغالب تصبح مملة مضجرة يصاحبها الاستياء والاكتئاب · وتصور خطا مستقيما ·

اما علاقة الشخصيتين المنفصلتين فهى تصور خطا منحنيا ، وهذا الخط يصور التغير · المشاعر التى تغير من فرح الى غضب الى اثارة باختصار كل المشاعر الانسانية التى يعبر عنها كل للآخر فى شخصيته المستقلة · ومثل هذه العلاقة أكثر استقرارا من العلاقة التى يصبح فيها الاثنان واحدا ، لا يجد كل منهما الفرصة للتعبير عن مشاعره · فى مثل هذه العلاقة اما ان ينفجر الزوجان يوما بالغضب أو الافعال العدوانية أو ان يعتريهما أو احدهما الأمراض النفسية والجسدية ·

وفى مثل هذه العلاقة يغلق الزوجان على انفسهما ، وليس معنى الزواج ان يغلق العالم على اثنين من البشر ينفصلان عن بقية المجتمع · كل يحتاج ان يكون له اصدقاء يتحدث معهم · زملاء عمل يتناقش معهم · كل منهما يحتاج الى آخرين ينتمى اليهم بنوع من الألفة والحب ، وليس معنى وجود هؤلاء الناس هو ارتكاب ما يسمى بالخيانة الزوجية ·

توجد توقعات تؤثر على العلاقة الزوجية تتمثل فى كلمة الحب الغامضة · هذه الكلمة يمكن أن تحمل معانى مختلفة عن معناها السارى · منها الاحتياج او السيطرةاو الاستغلال ·· الحب يعنى أن تسمح للآخر ان يكون حرا بمشاعره ، والزوجان اللذان يختاران أن يكونا واحدا بدون حرية التعبير عن المشاعر والسماح بنمو شخصياتهما كل على حدة · يعدان المسرح لمشاحنات زوجية لا تنتهى ·

وتختلط ايضا كلمة الحب بعبارة « اعيش معك » · الناس تعتبر أن « احبك واعيش معك » عبارة واحدة ، لكنهما ليسا كذلك · فهناك بعض الناس يحبون بعضهم بعضا لكنهم لا يفضلون الحياة معا · وهناك اثنان لا يحبان بعضهما حبا ملتهبا بالمعنى المفهوم لكنهما يعيشان معا فى انسجام · فاستمرار العلاقة فى الزواج لا تقوم على اساس اشياء

غامضة · لكن على اساس قرارات بسيطة · « هل لديك رغبة كافية نحو الآخر · واحترام وثقة · وهل تشاركه فى الفة محببة تتوازن مع مشاعرك السلبية ؟ » اذا كانت الاجابة نعم · فقرارك معناه وجود حب يكفى لتشارك الحياة مع هذا الآخر · مع اعتبار انه لا يوجد زواج مثالى · لكن العلاقة الجيدة هى العلاقة القابلة للحياة والنمو · قابلة للتكيف وتسمح للمشاعر أن تقال ومفتوحة لتغيرات الزمن ·

● أعداء المشاعر

سرعة الحيـــاة ، الضـــغوط لكسب العيش والاجهاد فى المنافســة كل هذه الأشـــياء تجعل الانسان فى عصرنا لا يهتم بالمشاعر • الضغط والاجهاد أكبر عدوين للمشاعر الانسانية •

منذ الصغر نتلقى رسائل من الآباء والأمهـات ومعلمى المدارس تمثل الضغوط التى نواجهها فى حياتنا •• « كن قويا » •• رسالة تحثنا عــلى التفكير وليس على الشعور •• أن يكون الفـرد قويا ويتحكم تماما فى مشاعره معناه الا يشعر ، فالقوة بوجهة النظر هذه معناها الا نتعامل مع مشـــاعرنا •

وتقول الطبيبة النفسية : « جولودن » انها تجد سهولة فى التعامل مع المرأة لمساعدتها بالوصول الى مشـــاعرنا عن الرجل • فهو يتحدث عن مشاعره بوجهة نظر ثقافية ، وليس عن حقيقة ما يشعر به ، لأن الرجال منذ صـــــغرهم يتلقون رسائل بأن يكونوا أقوياء ، فلا يتعاملون بجدية مع مشاعرهم

بينما يسمح للنساء بالتعبير عن هذه المشاعر ، فيشـــعرن بالحزن ، والوحدة ويبكين ٠

اما الرجال فلا يصح أن يشـــعروا هكذا ، لكن يمكنهم الشعور بالغضب والقوة والمنافسة ، المفروض ألا يتعـــامل الرجال مع مشاعرهم بل يفكرون فيها ، والنســـاء يقبلن مشاركة مشاكلهن مع آخرين ، مع من يخبرهن كيف يشعرن انهن احسن حالا ٠ كثيرات مستعدات للاستماع الى النصائح لكنهن يبقين قليلات الحيلة لا يحاولن تغيير أوضاعهن ٠

واذا كان الرجال يمكنهم حـل مشـــاكلهم العاطفية بدون مساعدة احد الا انهم لا يلتفتون الى حقيقة مشـــاعرهم ٠٠ وعندما يقول الرجل حقيقة مشاعره فى لحظة ضعف سرعان ما ينكرها عندما يستعيد قوته ٠

ما هو الشعور ؟! ٠٠ تقول الطبيبة النفسية : « من وجهـة نظرى فتعريفى للشـــعور هو رد فعل حسى أو منبه لشىء فى الحاضر او الماضى ٠٠ رد الفعل هذا يدركه الجسد ٠ عندمـا اشعر اختبر ما يحدث لجسدى ٠ اتنبه لمشاعرى خلال حواسى ولا افكر فيها بعيدا عن رأسى ٠٠ أختبر المشـــاعر داخـــل جسدى ٠ اى عضلات تتنبه عندما أغضب ٠ احزن ٠ أفرح ٠٠ وكل شخص لديه رد فعل مختلف فى جسده » ٠

لقد تعلمنا ان نفصل انفسنا عن الألم حتى نتجنب الشعور به ٠٠ نجز على اسناننا وهذا شىء مؤلم ٠٠ اننا ندفن مشاعرنا وهى حية فى انفسنا ٠٠ لنتخلص من الالم علينا ان نفعـــل العكس تماما ٠ بدلا من تجنبه ، نشعر به ، ننتبه الى تاثيره على اجسادنا ٠ نركز على موضع الألم لنشعر به ٠٠ وبهذه الطريقة سيخرج من اجسادنا ٠٠ فالألم جزء من الحياة اذا

لم يشعر به الفرد فهو نصف حي ·· واذا لم يدرك أصـــل الألم ربما يظل يشعر به الى الأبد · والأمراض المزمنة تحدث بسبب عدم السماح بالألم فى الشعور فيتحول الى شـعور بالذنب او قرحة أى صداع نصفى ·· والدموع التى لا تذرف تتحول الى اكتئاب مزمن ·· كل ألم لا يسمح له بالشـعور يتحول الى حالة مرضية · وعندما يتصل الفرد مبـاشرة بمشاعره المؤلمة سيخفف من ضغوط كثيرة فى نفسه ·

« دع مشاعرك تخبرك اذا كنت مع شخص تشعر براحـة ستجد قلبك وافكارك مفتوحة له ·· ستتلقى لمسـات طيبة وحنونة من الشخص الذى ترتاح معه سـتلمس مشـاعرك وتنبهك لها ·· بعكس ما تكون مع شخص لا ترتاح له ·· ستجد نفسك تلقائيا تستمع وتراقب هذا الشـخص بعناية وتفقد الشعور بمشاعرك ، وربما تفقد الانتباه الى شـعور الخوف والغضب فتشعر بغضب بعد مقابلته » ·

اننا نبتعد عن مشاعرنا مع الأشخاص غـير المريحين ، وأحيانا ننبهر بهم ونتخيل اننـا نحبهم ·· اذا انتبهنا الى مشاعرنا السيئة نحو هؤلاء الأشخاص ونتجنبهم افضـل من جعل مثل هذه العلاقات تستمر وتضايقنا ·· يقول بعض الناس اننا نجهد انفسنا لمعرفة حقيقة مشاعرنا وهذا خطأ ·· فكلما حاول الفرد جاهدا ان يشـعر كلما قل شـعوره ·· فأى محاولة مجهدة تعنى التوتر ·· « عندما تجهد نفسك فى عمل أى شىء فأنت تهزم نفسك ·· كذلك عندما تحـاول بجهد ان تشعر باسترخاء ستزداد توترا ، فالمحاولة المجهدة لا تجعلك تصل الى ما تريد انجازه · اذا فعلت شيئا صحيحا ·· سليما فأنت تفعله بدون توتر ، وهكذا فى معرفة حقيقة مشاعرك » ·

لنكون انفسنا بحقيقة مشاعرنا ، لماذا نقوم احيانا بعمـل خط دفاع نستخدمه لتجنب المشـاعر ؟ ··

● خداع النفس بالوعود ·

احيانا نقوم بعمل خط دفاع نستخدمه لتجنب الشعور بمشاعرنا الحقيقية ، خط الدفاع هـذا يتمثل فى التدخين ، الخمر · الحبوب المهدئة · المخدرات · وبعض الناس يحولون مشاعرهم الى اشـياء اخرى ، فى أحـاديثهم · أو يثرثرون بلا هدف ، يضحكون ، أو يثورون على أى سبب تافه · ومهمـا كان دفاع الفرد عن شـعوره الحقيقى امام الآخرين ، فلابد أن يدركه ، يسـمح لنفسه أن يحس مشاعره ويعيشـها ، فهى لن تستمر الى الأبد ·

عندما نواجه حدثـا يذكرنا بالماضى ، ونتألم ، لا داعى للمقاومة فالشعور بالألم سيمر عندما لا نقاومه ، وحـدث الحاضـر ليس تماما مثل حدث الماضى ولا الناس الذين فى ذاكرتنا مازالوا كما هم بالنسـبة لنا · لكن بعض الناس يقومون بعمل خط دفاع عن انفسهم ولا يسمحون بانطـلاق شعور الألم بالنسبة لمشاعر الماضى فيظل الألم ينكد عليهم · حتى الشكوى التى تستخدمها بعض النساء فى التعبير عـن

مشاعر يمكن أن تكون نوعا من الدفاع عن هذه المشاعر ،فهن بشكواهن لا يشعرن بحقيقة مشاعرهن انما يتحدثن عنها . وهذا يختلف عن الشعور بها .

الافضل من الدفاع عن المشاعر هو الاندفاع بها ، اذا شعر الفرد انه على غير ما يرام ليبكى . يصرخ . يندفع بالشعور لا يوجد ضرر فى أن يشعر الفرد بالأسف على نفسه أحيانا فمن الأفضل أن يمر بتجربة الشعور السلبى اليوم على ان يبقى فى حالة اكتئاب لأيام كثيرة .

لا يوجد خطأ أو صواب فى المشاعر الانسانية . ولا يمكن لأحد أن يخبر آخر بأى شىء يشعر ، وليس على أى فرد ان يشرح شعوره فى أى وقت وبلا مناسبة ، فهو لن يكسب كل مناقشاته بالتعبير عن مشاعره ، سيظل يجد من يصب غضبه عليه ، ويوجد ناس كثيرون غاضبون فى هذا العالم ، ولا يمكن تجنبهم ، لكن يمكننا أن نظل مع أنفسنا ، مشاعرنا ، يمكننا أن نخرجها من أجسادنا ، حتى لا نلتزم بهؤلاء الغاضبين يؤثرون على عقولنا . وكما يسمح الفرد لنفسه بالشعور بأى شىء . عليه أن يسمح للآخرين بنفس الشىء فلا يصح أن يتجاهل مشاعرهم ، ولنعرف أن مشاعر الآخرين تسمح لنا بمعرفتهم . مثلا عندما يغضب أحد الزوجين ، ليتركه الآخر يعبر عن غضبه ، ربما يعرف أكثر فى حالة الغضب ، وعليه ألا يدافع عن نفسه فى ذات وقت الغضب ، سيشعر الغاضب انه قد تخلص من غضبه ويرتاح ، وحتى لا يستمر جو التوتر بين الزوجين بكبت الغضب .

أحيانا نسقط مشاعرنا على الآخرين أو على الأحداث . اذا أسقط الفرد مشاعره السيئة على آخر . انه هو السبب مثلا ، فهو يتعامل مع مشاعر غير محلولة فى نفسه من سنين

لم يواجهها مع نفسه فيسقطها على الآخرين · واذا كنا لا نحب ان يسقط احد مشاعره السيئة علينا ، لماذا نفعل هذا ؟ واذا قال الفرد فى يوم قاتم ممطر ان هذا الجو يجعله حزينـــا فهو يسقط حزنه على الحدث ، الجو والحقيقة ان الجـــو يبعث فى شعوره الانتباه الى مشاعره الحزينة الكامنـــة فى نفسه ·· وهكذا ·

هناك شىء هام لابد أن يشعر به الفـــرد ، وهو أن يتقبل نفسه كما هو ، والا سيظل تعيسا طول حيـــاته ، وعليه أن يتقبل ماضيه على أنه تاريخ ، وليتخلص من أخطائه وفشله وسلوكه غير الملائم فى الماضى ، الانسان لن يعيش ماضيه ولن يغير التاريخ ·

«أنا على مايرام كما أنا الآن بصرف النظـــر عما كنته بالامس · انا كما أنا وعلى ما يرام ، ليس بالرغم من تاريخى لكن بسببه » ·

اننا لن نعود الى الأمس ، ولا يمكننا أن نصـــل الى الغد الا عندما يأتى · اننا لن نضمن المستقبل مهما كنـــا فى الحاضر ، فلماذا نتخيل أشياء فى المســـتقبل ربما تجعلنا لا نعيش حاضرنا ولا نقبله · لندع الغد يأتى كمـــا يأتى لا داعى أن نخدع أنفســـنا بوعود أن نكون أحسن أو على ما يرام اذا ما حدث شىء معين فى الغد · مثلا · الحصول على عمل جديد ، أو حب ، أو زواج أو طلاق · أو ســـفر اننا لا نشعر اننا على أحسن حال أو على مايرام الا اذا اخترنا هذا لأنفسنا ، وليس بخداع أنفسنا فى انتظار الأحسن الذى ربما لا يأتى ·

« تقبل نفسك مهما كان شعورك · سىء · جيد · مرتفع · منخفض · مرح · متألم · فانت على ما يرام مادمت تختبر المشاعر وتعيشها · والآن استعد لخلع قناعك » ·

● كن نفسك واخلع القناع.

الاقنعة التى نرتديها لنختفى وراءها تخـــدم اغراضا هامة فى حياتنا · ولا شك اننا لا نرحب بخلعها · اقنعتنا تبين شـــخصياتنا وتعبر عن الادوار التى نلعبها ، تحيطنا بجدران صـــلبة تحمينا من روابط الألفة ، وتمنعنا من معرفة آلامنا الداخلية ، انها دفاع ضد مشاعرنا وتصـــبح الأقنعة بمرور الوقت صلبة براقة ، تصبح جزءا منا ونصبح اقنعتنا ولسنا نحن ·

وعندما نصل الى مرحلة نضوج الشـــخصية ندرك الآلام التى سببتها الاقنعة التى ارتديناها زمنا ، ونجد فى نضوجنا انه يجب علينا أن نخلعها · ندرك أن الاعتماد على النفس تماما هو عزلة ، فنعمل على تبادل الاعتماد مع الآخـرين · أى نعتمد عليهم ويعتمدون علينا ·

عندما نخلع الأقنعة نكشف عن داخل نفوسنا بكل نقائصنا وآلامنا ، ولا نحتاج للدفاع عن انفسنا ، نحن كما نحن · بعضنا يرفض خلع القناع فهذا يسبب الما ، ولا احد يجبر أحدا على خلع القناع والتغير ، فهذا ينبع من الفرد وقراره ·

كثير من الناس يعتقدون أنهم ليسوا فى حاجة الى التغير ، ويلومون الآخرين لأنهم سبب فى تعاستهم ٠

انهم لا يفهمون الذين يعيشون فى الحاضر ، يفهمون فقط خيالاتهم ، هؤلاء هم الذين يعيشون فى مشاكل حقيقية ، انهم لا يستطيعون التغير ، لأنهم يخافون مسئولية مشاعرهم وهم غير مريحين ، يقاومون التغير فى الآخرين ولا يحبذون أى نمو لشخصيتهم ٠

ومن تجربتها الشخصية تقول الطبيبة النفسية : « وجدت انه كلما تقبلت نفسى والطريقة التى اشعر بها ، كلما زاد ادراكى لمشاعرى ٠ عندما لا أسمح لنفسى بلمس مشاعرى ، فانا افقد الحس ٠ احذر جسدى ٠ ولا استطيع شرح مشاعرى لأنى لا اعرفها ، وكل ما اشعر به هو شعور عام بالتعاسة ، لأنى أكبت مشاعرى فى جسدى وكم عانيت من تصلب رقبتى وأوجاع ظهرى والصداع ٠

كان الأجدر بى أن أشعر بمشاعرى بدلا من كبتها وايذاء جسدى ، لكنى كنت لا أعرف ٠ فضلت أن اتغير وأنمى شخصيتى ، فضلت تذكر آلام طفولتى عن آلام الأمراض المزمنة ٠ والنمو بالشخصية ليس سهلا ، انه بطىء ومؤلم وصعب المنال ، بعض الناس ادركوا تغيرى وفقدت بعض الأصدقاء لأنهم رفضوا تقبل وضوحى فى التعبير عن مشاعرى ٠ وقد تغيرت ببطء وأدركت بالتغير اننى لا أريد العودة الى الاكتئاب والتعاسة ٠

عندما نرجع مطالبنا الأصلية الى بعض الدفاعات الوقتية فاننا نتعامل مع الشىء العرضى وليس السبب الأصلى ٠٠ اننا لا نحدد مطالبنا الحقيقية عندما ندخن او نشرب الخمر أو نأكل اكثر من اللازم أو نشترى بجنون ٠ اننا فقط نخفف

من بعض توترنا حتى نستطيع التعامل مع حياتنـــا ، نحطم انفسنا كل يوم بحلول صغيرة ، لكن مطلبنا الأصلى الذى يسبب الضغط داخلنا يبقى الى أن نعمل على التعامل معـه مبـــــاشرة ٠

اننا لسنا فى حاجة الى كبت مشاعرنا وبناء حاجز عظيم لحمايتها ٠ لنعطى انفسنا السماح بالشعور ٠ لنقول ما نشعر به بدون شك في انفسنا ، ليس علينا ان ناكل كثيرا او نشرب الى أن نفقد الوعى او نتوارى فى المخدرات أو نعمل بجـهد فوق طاقتنا ٠ نقتل انفسنا بطرق سريعة أو بطيئة ٠

لسنا فى حاجة لنكون دائما على صواب ، لنسمح لأنفسنا بالخطأ ٠٠ اننا نتعلم الصواب من معرفة الخطأ ٠ اذا خفنا الفشل فلا نجازف ٠ لن نصل لشىء ٠ يمكننا استخدام فشلنا سلم صلب لنجاحنا ٠ لسنا فى حاجة الى محاولة اســعاد كل الناس ، سيظل البعض يرفضـــوننا ، فلماذا نتـــاور ونتلاعب ٠ لماذا لا نظهر بحقيقة مشاعرنا ؟! ومن خلال معرفة مشاعرنا نستطيع أن نعرف شخصياتنا ، من خلال المشـاعر نعرف قيمة حياتنا ، فالشعور هو الحياة ، لنعيد معرفتنـــا بأنفسنا ، وخلال التعرف على مشاعرنا سنعرف الآخـرين ٠ لنكسر سياج الوحدة والعزلة ونجازف ، ونثق ونحب ٠

« اخلع قناعك ٠٠ افتح نفسك للآخرين بالألفة ٠ افتـــح نفسك لنفسك ٠ كن نفسك » ٠

وبهذه العبارة ينتهى كتاب « كن نفسك واخلع القنـــاع » للمحللة والطبيبة النفسية الأمريكية « جولودن » ٠

الجزء الرابع

- متى تقول آه ؟!
- الشـــــعور بالحب ··
أو الاكتئاب
- سيب نفسك ··
- لماذا نتوقف ··؟
- مشاعر دافئة ·
- أفكار تسعدنا وتتعبنا ·
- لعبة التغير والتكيف ·
- أهمية أن يكون لك هدف ·
- ذروة التجارب ·

● متى تقول آه ؟!

الاكتئاب من أمراض العصر الحديث النفسية ، اهتم به علماء النفس والأطباء المحللون للنفس البشرية ٠ عالجوا المرضى فى عياداتهم بالعقاقير الطبية والتحليلات النفسية ، ومع تراكم مشاكل العصر الحديث وزيادة عدد الناس وصراعاتهم لاثبات وجودهم والحصول على مكانة اجتماعية وعملية ، يزداد عدد المصابين بالاكتئاب كل يوم ، يحملونه فوق رءوسهم وعلى ملامحهم وفى اجسامهم وتصرفاتهم ، لكنهم لا يذهبون للعلاج الا فى الحالات المرضية الشديدة ، من ناحية لأنهم غير مدركين لهذا الشعور الذى فى داخلهم مع انهم يتأوهون ، او غير مقتنعين به ، أو ليس لديهم الوقت لعلاج أنفسهم ٠

ولما كان الاكتئاب شعورا يمكن التغلب عليه والتحكم فيه اذا عرفنا سببه كأى شعور يعترينا ، فقد اهتم أربعة من المحللين النفسانيين واساتذة فى أربع جامعات مختلفة أمريكية ــ هم : بيتر ليونيسون ٠٠ ريكاردو مونوز ٠٠ مارى

آن يونجرين ٠٠ وانطونيت زيس ـ فى ترشيد الناس الى هذا المرض العصرى والتحكم فيه قبل استفحاله ، وتعاونوا فى وضع كتاب « التحكم فى الاكتئاب » ٠

ولأننا من أبناء هذا العصر الحديث وتصيبنا بعض أمراضه وأهمها الشعور بالاكتئاب ، وجدت اننا يمكن أن نستفيد من هذا الكتاب لنعرف هذا الشعور اللعين الذى يصيبنا أحيانا ولا ندرى ما هو ؟ ونحاول الاستفادة من تجارب الآخرين فى التغلب عليه ، حتى نستطيع الحياة بدون أمراض نفسية تعطلنا عن الحياة ٠

كل فرد يمر بفترات من الشعور بالحزن او اليأس ، يصف الناس شعورهم هذا بقولهم نشعر باكتئاب ويخلطون بين الشعور بانخفاض الروح المعنوية والحزن والشعور بالاكتئاب ٠

الاكتئاب اما أن يكون وقتيا أو يستمر لفترة طويلة وفى أسوأ الحالات يتدخل فى حياة الفرد اليومية ٠ ويحدث عادة نتيجة لمجموعة أحداث أو سلوك أو مشاعر تسير جنبا الى جنب ، هو مجموعة أعراض تظهر فى وقت واحد ٠

فالقلق مثلا شعور غير مريح ، يقول الفرد القلق انه يشعر بحزن ، بيأس ، بانخفاض معنوياته انه مكتئب لهذه المشاعر ، يشعر انه عديم الفائدة أو أن الحياة تسير بلا معنى ، يتشاءم من المستقبل ويقول انه انسان فاشل ٠

وتنخفض حيوية الفرد عندما يصيبه الاكتئاب ، ربما يجلس طول اليوم متكاسلا لا يفعل شيئا ، أو يقوم بعمل أشياء سلبية مثل مراقبة التليفزيون أو الأكل أو الاستلقاء بلا نوم واذا قام بعمل ما يشعر بمجهود ٠ وتزداد مشاكله

مع الآخرين · اذا كان تعيسا فى حياته الزوجية تزداد تعاسته ، واذا كانت لديه مشكلة فى العمل تزداد · والذين يشعرون بالاكتئاب لا يقومون بنشاطات اجتماعية ويشعرون بتوتر فى صحبة الآخرين ، وانهم وحيدون أو تعساء وينسحبون من المجتمعات لشعورهم انهم حمل ثقيل على الآخرين · بعض الناس يعتبرون شعورهم بالاكتئاب عقابا لهم على ما اقترفوه من مساوىء ، وما هذا الذى يعتريهم الا شعور بالذنب ·

وآخرون يشعرون بالذنب لأنهم فاشلون سواء كان فشلهم حقيقة أو من صنع خيالهم ، ومعظم الناس يلقون مسئولية شعورهم بالاكتئاب على الآخرين ، يشكون دائما انهم مطالبون بأكثر من طاقة احتمالهم وأنه اذا اختفت مطالب الآخرين ستختفى حالة اكتئابهم ، والمشاكل الجسمانية منتشرة بين الذين يشعرون بالاكتئاب ، فهم يشعرون بالتعب الجسمانى بدون أى سبب واضح ، ويشكون من اضطرابات النوم · يفقدون شهيتهم للطعام وتقل رغبتهم فى العلاقات الحميمة ·

لكن احيانا تكون بعض أعراض الشعور بالاكتئاب مقترنة حقيقة بمرض جسمانى ، وهذا ما يكتشفه الطبيب البشرى · واذا كان الشعور بالاكتئاب ليس حالة غير طبيعية أو جنونا وانه فى الحقيقة شعور عادى يعترى الناس من وقت لآخر فيمكننا التحكم فى هذا الشعور بمعرفة الأسباب التى تسبق حدوثه ، وهذا ما سوف نعرفه ·

● الشعور بالحب .. أو بالاكتئاب

احيانا نقوم من نومنا فى الصباح متنعشين ، متفائلين باليوم الجديد واصحاء · ثم نقابل بعض المشاكل اليومية ، او نقابل اشخاصا يضايقوننا فى حياتنا الخاصة أو العملية ، أو لا نستطيع أن ننجز ما عزمنا على انجازه · فيبدأ شعور بالهبوط المعنوى يعترينا ونقول بدأ شعورنا بالاكتئاب ·

وأحيانا نقوم من نومنا فى الصباح متعبين ، حانقين مقدما على ما يمكن أن نقابله من مشاكل يومية ، فنخرج الى عملنا بهذا الشعور المحبط مسبقا ، أو نكون لم نحظ على نوم هادىء أو زارتنا احلام مزعجة · ثم نقابل وجها لم نره من زمن لانسان عزيز لدينا ، او نلتقى باصدقاء ظرفاء ، أو ننجز فى أعمالنا ، فيزول بالتدريج الشعور بالتعب المبهم ويتبدل الشعور بالاحباط ·

وأحيانا يحدث التطابق لحالتنا المعنوية فى الصباح مع يومنا ، عندما نكون مستبشرين أصحاء ، متفائلين باليوم ، لا تعكننا المشاكل اذا صادفتنا ونكون مسرورين بوجودنا مع

الناس وننجز اعمالنـــا بنجـــاح · وعندما نكون مغتمين ، متعبين أو مرضى بسبب أو بلا سبب يكون يومنا هكذا تبعـا لحالتنا المغتمة ويكون الشعور بالاكتئـــاب هو ما نصف به حالتنــــا ·

ودائما نحاول معرفة اسباب تغيرنا ونفهمها ، كما نحاول ان نفهم الناس الذين حولنا وتغيرهم · لماذا نشعر اننـــا فى أحسن حالاتنا يوما ، واننا فى اسوأ حالاتنا يوما آخــر ، لماذا بعض الناس يبدون متحمسين ودودين وآخرون يبدون نكدين متبلدى الحس ! لماذا يتغير الناس ، فالذين نجدهم غير محتملين او منطوين على انفسهم فجأة نجدهم يتفتحـــون للحيـــاة ·

وبعض الناس الذين يتمتعون بالقسوة نجدهم احيـــانا طيبين كرماء · حب استطلاعنا يجعلنا نحاول فهم انفســنا والذين حولنا ، ويدفعنا الى تعلم السلوك الذى يجعلنـــا نتواءم مع الناس والحياة · نحن نتعلم كل شىء نفعله · كما تعلمنا الحديث والسير والأكل ، نتعلم ايضا طريقة التفكـير والمشاعر المختلفة ، مثلا نتعلم الشعور بالسعادة ، وكيف نكون عاطفيين · نتعلم الشعور بالأمان والحب ·

ولمعرفتنا أن الناس تتعلم كيف تتصرف · تفكر وتشــعر يمكن القول ان شعور الاكتئاب يتعلمه الناس ، وعمليـــة التحكم فى الاكتئاب ايضـا يمكن تعلمها ، وبمحـــاولة فهم انفســنا يمكن معرفة الحـــالات او الأحداث التى تأتى قبل شعورنا بالاكتئاب ، وهذه التى تأتى قبل شعورنا بالراحـة او الانبساط · مثلا يكون الفرد اكثر تعرضا للحزن قبل ذهابه الى المقابر أو مكان عزاء · ويكون شعوره بالمرح والنشـاط قبل لقائه باصــدقاء محببين · فالأماكن والناس يؤثرون فى

طريقة تصرفنا وشعورنا وهى حالات سابقة تهىء الفـــــرد لشعور وسلوك مختلف ، نحن دائما نتفاعل مع الجو المحيط بنـــــا ٠

عندما يفهم الفرد الحالات السابقة او الملازمة لحـــالة الشعور ، يمكن أن يفهم النتائج التى تتبعها ٠ اما ان تكون نتائج ايجابية تثرى نفسه وحياته أو نائج ســـــلبية تحمل الشعور بالاكتئاب ٠ وتوجد حقيقة لا يمكن ان نغفلها وهى طريقة تفكيرنا ، فهى لها تأثير كبير على مشاعرنا ٠ مثلا اذا توقع الفرد أن يمضى وقتا مفزعا فى مكان ما ، أو مع شخص ما ، عادة يحدث له هذا التوقع ٠ فالأفكار تؤثر مثل الحالة السابقة على الشعور ٠ لهذا فالتشاؤم يساعد على وجـــود الاكتئاب ، التفكير المتشائم يلح على الفرد ان شيئا ضــارا سيحدث له ، فلا يستطيع اتمام ما يريده ٠

التشاؤم لا يساعد فقط على الفشل بل يعطى فرصة اكبر للاكتئاب بسبب الفشل ٠ فلابد اذا من بعض التفاؤل لتغيير افكارنا وأنفســـنا ، بعض التفاؤل حتى نستطيع التحكم فى شعور الاكتئاب ٠ ويتساءل الناس : كيف يمــكن التحكم فى المشاعر والسلوك اذا كنا قد تعلمنا كيف نتصرف ونشـــعر بطرق مختلفة خلال فترة طفولتنا ، واذا كان الجــو المحيط بنا فى حاضرنا قد تغير ؟! ٠ ألسنا تحت رحمة نشــــأتنا الماضية وحالتنا الحاضرة ؟

ومشكلة التحكم فى المشاعر هى مثل سؤال البيضة أولا أم الفرخة ؟ حقيقة الجو المحيط بنا يؤثر فينا ، وحقيقة أيضـــا اننا نؤثر فيه ، والتجارب الأولية فى حياة الانسان ليســـت بالضرورة هى التى تحدد امكانياته ، فهو يستطيع دائما ان يتعلم طرقا جديدة للتصرف والتفكير والتحكم فى المشـاعر ٠

● سيب نفسك .

تحدثنا عن اهمية معرفة اســـباب الاكتئاب الذى يصيبنا احيـــانا وسنستعرض مع مؤلفى كتـــاب « التحكم فى الاكتئاب » عوامل أو خططا للقضاء على هذا الشعور اللعين ٠

أو ليسأل كل فرد نفسه هل طريقة تعامله مع الآخـــرين مقبولة أم لا ٠ هل الآخرون يرتاحون فى صحبته أم لا ٠ هل له تصرفات أو اخلاق تزعجهم ؟! ٠٠ مثلا عدم التجاوب مع الآخرين أو تجاهلهم او توجيه النقد الدائم لهم ، أو الشكوى منهم ولهم ٠ كل هذه التصرفات الســـلبية تجعل الآخـــرين يتجنبونك ، وربما أيضا يجعلونك تشعر بالاكتئاب واذا كنت تشعر به من قبل سيزداد هذا الشعور ٠ ومن ناحية أخـــرى قد نجد أن الفرد المكتئب يميل الى العزلة ، أو يفقد الاهتمام بوجوده مع أصدقاء ، واذا كان فى مجتمع ما فهو لا يتفاعل مع المحيطين به ، ولا يحب أن يعرفهم عن قرب أو يشـــترك معهم فى نشاط مبهج ٠

ومشكلة اخرى تواجه الفرد المكتئب انه لا يحل مشـــاكله بتعقل ، بل يجد صعوبة فى التعامل مع أية مشكلة مهما كانت

بسيطة · وهذا بسبب التوتر الذى يصيبه نتيجة للاكتئاب ·
ولنستعرض بعض أمثلة من المشاكل التى تسبب الاكتئاب والتى لا يواجهها المكتئب بتعقل · عندما يسند للفرد عمل جديد ، هذا يتطلب منه مجهودا اكبر لاثبات وجوده ، يتوتر ، يقلق ، تقل ساعات نومه ، تقل شهيته للأكل ، يشعر باجهاد ·

مثلا · الانتقال الى مكان سكن جديد فى بلد آخر أو مجتمع آخر · هذا يتطلب من الفرد بعض الوقت ليكون صداقات جديدة · ليتواءم مع الناس والمجتمع الجديد والمكان الجديد · ربما لا يستطيع عمل هذا بسهولة ·· يصيبه التوتر · القلق · ينعزل · يشعر بالوحدة وأحيانا الأمراض ·

الحب من طرف واحد · يتطلب من المحب مجهودا لاثبات حبه ، لاستمالة الآخر · يصيبه التوتر · القلق وعدم النوم والصداع · وكل هذه الأشياء التى تحدث للانسان فى فترات من حياته اذا استمرت معه كثيرا بدون أن يجد لها حلا ، أو بدون اثبات وجوده أو نجاحه يصاب بالاكتئاب · وحتى يحل الفرد مشاكله لابد أن يواجهها بتعقل · أى بدون توتر · فأولا لابد أن يزيل التوتر بتعلم الاسترخاء · وتعلم الاسترخاء مثل اية مهارة أخرى نتعلمها · وهذا يتطلب تمرينا مستمرا يمكن به التحكم فى توتر الجسد والحصول على درجة اعلى من الراحة والاسترخاء · وهذه طريقة تصلح لكل فرد ليزيل بها التوتر :

« يجب أن تختار مكانا هادئا حتى لا يحدث لك ازعاج من أحد · اجلس فوق مقعد مريح مع اختيار وضع مريح لعضرتك · اغمض عينيك وارخ عضلاتك بقدر ما تستطيع · اختر كلمة محببة لنفسك أو تسعدك لترددها اثناء الاسترخاء

حتى لا يسرح فكرك فى اشياء اخرى يضطرب بها الاسترخاء ٠ تنفس بهدوء مع ترديد الكلمة التى اخترتها ٠ استمر فى التمرين لمدة عشر دقائق او عشرين دقيقة ٠ ثم اجلس هادئا لعدة دقائق وعيناك مغمضتان ٠ ثم وأنت مفتح العينين » ٠

وهذا التمرين يمكن القيام به كل يوم فى وقت محدد ، لا تهم النتائج المباشرة ، لكنها ستأتى وتشعر بالراحة ، ولا يصح عمل هذا التمرين بعد تناول الطعام مباشرة حتى لا تتدخل عملية الهضم فى تعطل الاسترخاء ٠ واختيار الوقت المناسب لهذا التمرين حسب حاجة الفرد له ٠ مثلا اذا كان يجد فى النوم مشكلة فهو يقوم به قبل الذهاب الى الفراش ٠ او وهو مستلق ، فاذا نام خلال تمرينه هذا يعنى انه حصل على النتيجة المرجوة ٠٠ وأحيانا يشعر الفرد بتوتر قبل الذهاب لعمله أو حضور اجتماع فيمكنه عمل هذا التمرين قبل مواجهة الناس ٠

وبالنسبة للزوجة غير العاملة يمكنها عمل هذا التمرين قبل حضور الاطفال من المدارس والزوج من العمل ٠ المهم أن نتعلم كيف نزيل التوتر من أجسادنا وانفسنا حتى نستطيع حل مشاكلنا بتعقل وهدوء ٠ وهنا يمكننا تفنيط المشاكل التى تسبب اكتئابنا ونحل كل مشكلة على حدة فمن الصعب حل كل المشاكل دفعة واحدة وان كنا دائما نأمل فى ذلك ٠

وسنتحدث عن الهوايات والأشياء البسيطة التى تسعدنا وننساها لانشغالنا ولا ندرى اننا بتركها نشعر بالاكتئاب ٠

● لماذا نتوقف ..؟

كل منا لديه هواية محببة أو يقوم بعمل شيء يبهجه مهما كان بسيطا ، لكننا أحيانا ننسى هذه الهوايات أو نتوقف عن عمل هذه الأشياء التى تسعدنا ، لانشغالنا فى العمل ، أو بسبب مشاكلنا اليومية أو نكون منهمكين فى عمل يجب انجازه ، فنترك الأشياء التى نحب القيام بها للترويح عن أنفسنا ، والنتيجة أننا بعد فترة نشعر أن المرح قد انتهى من الحياة ، وأنه لم يعد هناك شيء مبهج فلا يوجد داع للمحاولة ونعود للانهماك فى أعمالنا أو الانغماس فى مشاكلنا ٠ ويبدأ شعور الاكتئاب يتسلل الينا ٠

عندما يقل اشتراكنا مع الآخرين فى نشاطات مبهجة أو القيام بنشاطات تسعدنا نشعر باكتئاب ، وأيضا عندما نشعر بالاكتئاب لا نحب أن نشترك أو نفعل ما كان مبعثا لسرورنا ، ولأن هذه النشاطات بسيطة نظن أنها لا تستحق أن نلتفت لها ٠ مثلا أن يكون مبعث سرور شخص ما أن يسير كل يوم لمدة نصف ساعة ثم يتوقف عن هذا النشاط ،

لا يشعر انه شيء ذو اهمية ، والحقيقة انه فى غاية الأهمية ، ولا يدرى اذا كان شعوره بالاكتئاب هو الذى منعه من مزاولة نشاطه ، او توقفه عنه هو الذى جعله يشعر بالاكتئاب ! ٠

والاجابة تصح على الجانبين ، وهناك علاقة بين عـــدد النشاطات المحببة التى نفعلها أو نشترك فيها وبين الحـــالة الكامنة فينا التى تسبب الاكتئاب ٠ اذا زاولنا الحد المعقول منها يمكننا التغلب على الاكتئاب ، أى اننا يمكننا التحكم فيه بدلا من أن نجعله يتحكم فينا ٠

كل منا لديه اهتمامات خاصه تمكنه من عمل نشـــاطات تسره ، وعليه أن يكتشف هذه النشاطات ويحددها ، وتنقسم هذه النشـــاطات الى ثلاث مجموعات لها أهمية فى مقاومة الاكتئاب ، هذه التى تجعلنا نندمج مع الآخرين فى تفاعلات اجتماعية ذات معنى ، وأن نشـــعر أننا محبوبون ، مقبولون نظهر للآخرين اهتمامنا بهم كما يظهرون اهتمامهم بنـــا ، وهذه التى تجعلنا نشـــعر بنشوة النجـــاح واننا موفون لأغراضنا ، أن نقوم بأعمالنا على أحسن وجـــه ، أن نتعلم شيئا جديدا ، أن ندخل فى المنافسة العملية ٠

والمجموعة الثالثة فى النشاطات هذه التى تؤثر على حالة الجسد الى الأحسن ، مثل الضحك ، الاسترخاء ، التفكير فى أشياء مبهجة ، مشاهدة مناظر جميلة ، النوم العميق ٠

وقد وضع مؤلفو كتاب « التحكم فى الاكتئاب » ثلاثمـــائة نوع من النشاطات التى تسعد الناس مع اختلاف اهتماماتهم، وهذه النشاطات ليست فقط رياضية أو اجتماعية أو هوايات خاصة ، لكنها أيضا أشياء صغيرة تسعدنا ، مثلا أن يسعد الفرد اذا كان وحده فى بيته ويسير عاريا ، أن يذهب الى حديقة ليستمتع بلون الزرع ، أن يذهب الى السينما ، أن

يقرأ ، أن يغنى أو يرقص ، الى آخر هذه النشاطات البسيطة التى لا يلتفت اليها الناس مع انها مهمة ·

وهناك نشاطات تتعلق بالحالة النفسية للفرد ، أن يجتمع باصدقاء أو يستقبلهم فى بيته ، أن يكون فى صحبة من يحب ، أن يعبر عن حبه ، أن يحتضن حبيبه ·

واذا توقفنا عن مزاولة أى نوع من هذه النشاطات الحيوية التى تسعدنا يجب أن نكتشف الأسباب التى تجعلنا لا نهتم بها ، فمن هذه الأسباب ، زيادة الأعمال أو الأعباء التى يجب أن نقوم بها ، واذا أهملناها نشعر بالذنب لأننا قد نخذل بعض الناس ، هذه الأشياء تولد لدينا شعور الاكتئاب ، فلابد من عمل توازن بين الأشياء التى يجب أن نقوم بها وبين هذه التى نحب أن نقوم بها ، وعدم الاختيار بعناية لهذه الأشياء التى تسعدنا قد يضر بصحتنا النفسية ، فيمكن أن يقوم الفرد بعمل أى نشاط وحده أو مع المجموعة لكنه ليس ذا أهمية له ، ولا يسعده ·

وأحيانا تكون النشاطات السارة الحيوية لفرد ما مرتبطة بآخر قد خرج من حياته ، فيمتنع عنها أو يقل اهتمامه بها ، وتغيير نوع النشاطات مهم لمثل هذا الشخص خصوصا اذا كان خروج الآخر من حياته قد سبب له اكتئابا ·

وخلاصة القول انه من المهم أن نقوم بعمل أشياء مهما كانت بسيطة لتسعدنا ، وأن نحصل على زيادة متواضعة فى نشاطاتنا الحيوية ، ونعمل نظاما لحياتنا اليومية حتى نجد وقتا لها ، باصرار اننا نريد تجنب الشعور بالاكتئاب أو القضاء عليه ، وسنتحدث عن أهمية تعاملنا بمهارة فى الحياة الاجتماعية وتفاعلنا مع الناس حتى لا ننعزل ويصيبنا الاكتئاب ·

● مشاعر دافئة

« الانسان لم يخلق ليعيش وحده » ، عبـــارة تعجبنى ، من ناحية أن يكون له رفيق لحياته محبب الى نفسه متفاهم معه ، ومن ناحية أخرى أن يكون له اصدقاء ومجتمع يتفاعل مع ناسه ، وعندمــا نرى شخصا محبوبا فى الحياة الاجتماعية ولــه اصدقاء ومعارف كثيرون ، نقول ان لديه مهارة اجتماعية ، فما هذه المهارة الاجتماعية ؟!

يقول مؤلفو كتاب « التحكم فى الاكتئـــاب » ان المهـــارة الاجتماعية هى القدرة على اختيار طرق وتصرفات تقـــود الى تقوية العلاقة بالاخرين ، وباللغة السيكولوجية ، المهارة الاجتماعية هى القدرة على جعل الناس يســـتجيبون لنا بحرارة واهتمام ، والمقدرة على تجنب ما يجعلهم يتجاهلوننا او يزهقون من صحبتنا ٠

واذا فكرنا فى الناس الذين نحب صحبتهم ونسعد بهـــا نجدهم مختلفين ، بعضهم يتصف بالهدوء ، وبعضهم يتصف بالمرح والنشاط وبعضهم يحب مســـاعدة الآخرين ويمكن

الاعتماد عليه ٠ وهكذا ٠٠ ولا توجد طريقة محددة صحيحة لتجعل الناس يعجبون بنا ويحترموننا ، فكل حسب ما يتصف به يحتاج منا الى طريقة مختلفة فى المعاملة ليستجيب لنـا وتكون الاســتجابة ايجابية ، فالمهــارة الاجتماعية وكيفية التعامل مع الناس ليست صعبة بالنسبة للانســان فى ظروف عادية ٠ طبيعية ٠ وصحة نفسية سليمة الى حد ما ، لكنهـا بالنسبة للفرد المصاب بالاكتئاب مشكلة ٠

ومن الدراسات السيكولوجية علمنا أن من بعض المشاكل التى تواجه الفرد المكتئب عــدم ايجابيته فى التعــاملات الاجتماعية ، فهو يجد صعوبة فى التعرف على ناس جـدد ، ويفتقر الى المهارات الاجتماعية ، يشعر بتوتر فى المجتمـع يخاف من التجاهل او المعارضة ، ولا يعرف كيف يعبر عن نفسه ، فهو لا يقول ما يفكر فيه سواء كان حسنا أو سيئا ، اذا وجد أحد منا أنه أصبح بعيدا عن المجتمع ولم يعد يحب صحبة الناس ، عليه أن يسأل نفسه ، هل المشكلة انه لا يعرف كيف يقدم نفسه للناس بصورة جيدة ولا يعرف كيف يعبر عن نفسه ؟ أم أن المشكلة لانه توقف عن استخدام مهــاراته الاجتماعية التى كان يستخدمها من قبل ؟ ٠ ســنجيب على الشطر الأول من السؤال لمساعدة الناس فى تعلم مهــارات جديدة ، ثم نرى هؤلاء الذين توقفوا عن استخدام مهــاراتهم السابقة ٠

أولا المهارة الاجتماعية تتطلب من الفرد أن يســتطيع التعبير عن نفسه ، لكن هناك بعض الناس يعبرون عن انفسهم بطرق سلبية ، أن تكون أصواتهم عالية ٠ مســيطرون ٠٠ أو يتحدثون عن مشاكلهم بصورة بغيضة ويطلبون المساعدة بالحاح ، والمعنى الصحيح للتعبير عن النفس هو المقدرة على

التعبير عن الافكار والمشاعر بصراحة ، واذا كان يدخل في نطاقه الشكوى فهو أيضا يحتوى على التعبير عن المشاعر الدافئة والعواطف • فالتعبير عن النفس يعنى المشاركة مع الآخرين ، فلا يمكن أن يفهموا مشاعرنا وأفكارنا الا اذا عبرنا عنها ، ولا يصح أن نتهمهم بعدم اهتمامهم بنا أو عدم فهمهم وهم لا يعرفوننا •

ومن ناحية فالتعبير عن النفس مهم للعلاقات الدافئة المقربة ، لمعظمنا أصدقاء أو صديقات مقربون ، واذا لم نحصل على علاقة أو اثنتين من هذه العلاقات الدافئة ونستطيع التعبير عن أنفسنا فيها نشعر باكتئاب ، يقول بعض الناس انهم لا يستطيعون التعبير عن أنفسهم للناس أو حتى للمقربين لهم ، وهناك تجربة مفيدة فى التخيل يمكن أن يقوموا بها قبل مواجهة الطرف الآخر أو الآخرين •

« تخيل وجودك مع الطرف الآخر أو الآخرين كصورة صامتة •• ثم تخيل هذه الصورة متحركة ، أى أن الحديث بدأ • انتق الكلام الذى تعبر به عن نفسك • مشاعرك • أفكارك • وماذا يمكن أن يقول الطرف الآخر أو الآخرون • مع استمرار تمرين التخيل هذا ستجد انك تستطيع التعبير عن نفسك وتأكيدها أيضا » •

أما هؤلاء الذين امتنعوا عن استخدام مهاراتهم الاجتماعية لظروف طارئة وابتعدوا عن مجتمعهم • نجد أن أهم هذه الظروف هى انحصار الفرد فى حياة روتينية •

مثلا • أن لا يخرج عن دائرة عمله فلا يمكنه الاتصال بناس آخرين ، أن يعود متعبا فيفضل الجلوس أمام التليفزيون عن دعوة أصدقاء ، لا يكون فى الصورة فلا يدعونه

بدورهم ، أن يعمل الفرد عملا غير منتظم يحتاج منه التواجد فى أى وقت فلا يجد وقتا لعمل نشاطات مع الآخرين ٠ وجود أطفال يحتاجون لكل الوقت ٠ أشياء كثيرة يمكن أن تحجبنا عن المجتمع وتشعرنا بالاكتئاب وهنا نحتاج لبعض النشاط لنبدأ من جديد وبعض الحزم لتغيير روتين حياتنا ما دامت لدينا مهارات اجتماعية سابقة وعرفنا كيف نستخدمها ٠

البداية ربما تكون صعبة لكن العلاقات الاجتماعية تقوى نفسها بنفسها فقط لنبدأ ، فما يسعدنا ويثرى حياتنا ويجنبنا الشـــعور بالاكتئاب هو وجودنا مع الناس وتفاعلنا معهم ،

● أفكارنا تسعدنا وتتعبنا .

أفكارنا دائما معنا . نستخدمها فى أى وقت . وفى أى مكان ، هى تحت تصرفنا ، ونستطيع مع الوقت وتجاربنا فى الحياة أن نعرف الأفكار التى تتعبنا وهذه التى تنفعنا ، ونستطيع أن نتعلم كيف نوجه أفكارنا فى اتجاهات مختلفة ٠٠ نستطيع أن نتحكم فى أفكارنا ٠

وقبل أن نبدأ فى حكاية التحكم فى الأفكار نحتاج الى أن نتعلم كيف نحددها لأن أفكارنا لها تأثير مباشر فى حالة الشعور بالاكتئاب ، توجد أفكار ايجابية ولها تأثير ايجـابى على حالتنا وتعكس ما فى شخصيتنا من حسنات ، وتوجـد أفكار سلبية ولها تأثير سلبى على حالتنــا فهى تتركز على النقط السيئة ، وعند الشعور بالاكتئاب تسيطر الأفــكار السلبية على الايجابية ، فكيف نتغلب على هذه الأفكار حتى نتجنب الشعور بالاكتئاب ؟ ٠

يقول مؤلفو كتاب « التحكم فى الاكتئاب » ٠ « عندما تبدأ الأفكار السلبية تغزو رأسك تدخل بسرعة واذهب بهــا الى افكار ايجابية واجعل اهتمامك بشىء آخر غير سلبى وهذه

أسهل طريقة ننصح بها ، أما الطريقة الثانية فاستخدمها عندما تكون وحدك حتى تستطيع ان تصرخ بأعلى صوتك ـ قف ـ ستراجع الفكرة السلبية لعدة ثوان بقوة الصراخ ، كرر هذا التحذير عدة أيام ، ثم قلل من حدة الصراخ حتى تستطيع أن تستخدم كلمة التحذير عقليا بشعور قوتها بدون صوت ، ويمكنك ان تسخدم طريقة الصراخ العقلى فى أى مكان تأتيك فكرة سلبية تعكنن عليك » ٠

من الاشياء التى تساعد على استمرار حالة الشعور بالاكتئاب هى عدم القدرة على طرد الأفكار السلبية ، هذه الأفكار تعترض قطار أفكارنا المرة وراء الأخرى فتهبط من عزيمتنا وحيويتنا وتعطلنا عن العمل الذى نقوم به ، وهذا ما يسمى أحيانا بالتفكير الاستحواذى ، أن تأتينا فكرة معينة تستحوذ على تفكيرنا ، فاذا كانت مثل هذه الفكرة مهمة لكنها سلبية ومؤرقة لا يصح أن نجعلها تستحوذ على بقية أفكارنا لنكتبها حتى نتذكرها ونستريح من ترديدها ، ثم نعود اليها فى وقت آخر نكون غير مشغولين ونفكر فيها على مهل ، لنتحكم فى أفكارنا حتى نستطيع أن نعيش فى أمان مع أنفسنا ٠

عندما نسمع كلمات اطراء وتشجيع نشعر بسعادة ، هذا يعنى أن مساهمتنا فى الحياة قد علمت وأن مجهوداتنا تستحق الاطراء وأن قيمتنا قد قدرت ، هذه العناصر الثلاثة يمكن أن نجعلها خلال تفكيرنا ، فالتشجيع والاطراء يزيدان من رغبتنا فى الاستمرار للاحسن فلماذا لا نشجع أنفسنا ؟ ٠

لابد أن نشجع أنفسنا من وقت لآخر ، كلما بدأنا عملا أو فكرنا فكرة جيدة ، وليس معنى تشجيع النفس أن يكون الانسان مغرورا أو متكبرا ، ومن الأشياء المخيفة فى الشعور

بالاكتئاب ان المكتئب بينما يفكر ويشعر ويتصرف بالاكتئاب يعتقد أن هذه الحالة لن تنتهى ·

« والطريقة المقترحة للتغلب على هذه الفكرة هى السفر بعقلك الى فترة تبعد كفاية عن فترة الاكتئاب الشديدة ، فترة الضغط الاكتئابى ، وهى يمكن أن تكون فترة قصيرة مثل زيارتك لطبيب الأسنان أو فترة طويلة مثل فترة حزن ، فى الحالة الأولى أنت لديك فكرة عن القلق وعدم الراحة وأنت على مقعد الطبيب ، اسقط هذه الفكرة وابعد بعدها بساعتين حيث ستكون بعيدا عن هذا العذاب وانك مثلا ستقابل أصدقاء أو تكون فى مكان مريح ، أما فى حالة الحزن أو الفراق ، انت تعترف أنه توجد ذكريات وخسارة وفقدان ، ثم فكر فى حقيقة أن الألم غير المحتمل الآن سيقل مع مرور الأيام وستشفى الذاكرة منه » ·

عملية اسقاط الزمن يمكن استخدامها لمساعدة النفس فى وقت الأزمات لنسترجع الأمل بانتهاء الآلام ، وأن نعترف بفكرة أن الألم النفسى ليس مأساة ، فالحزن والألم والاكتئاب اشياء طبيعية فى الحياة تأتى على كل المستويات · قليلة · أو شديدة · ليست هناك مشكلة أن نشعر بالاكتئاب · فالانسان يمكنه أن يتحمل أعلى قوة فى شعور الاكتئاب ·

لكن المشكلة الحقيقية عندما تضعف المعنويات ، ونفقد الأمل وننسى اننا يمكننا تحمل الألم وتستمر الحياة ، اسقاط الزمن يجعلنا نتعرف على الألم ويساعدنا ان نرى المستقبل بأمل أن نجد فيه تعويضا ، افكارنا تؤثر على مشاعرنا وتصرفاتنا ، واذا كان بامكاننا أن نتعلم التفكير بطرق بناءة لماذا نشوه حياتنا بأفكار سلبية ؟! ·

ويقول البعض اننا لا نستطيع أن نغير افكارنا السلبية فهذه هى شخصيتنا ، لنقل لهم لماذا لا تغيرون شخصيتكم

● لعبة التغير والتكيف .

تحدثنا عن الافكار وكيف تسـعدنا وتتعبنا واستعرضنا الأفكار الايجابية والسـلبية وكيف يمكننا التغلب على الأفكار السـلبية ، الى ان قال البعض ان افكارنا السـلبية هى شـخصيتنا ولا نستطيع ان نغيرها · ويعتقدون ان شخصيتهم قد تشـكلت بعد السنين الأولى من حياتهم وان تغيرها يكون صعبا ان لم يكن مسـتحيلا · ويرد مؤلفو كتـاب « التحكم فى الاكتئاب » على هؤلاء الناس بقولهم ان الانسـان اكثر المخلوقات قابلية للتكيف فى الحيـاة · اذا ما وضع قدمه فى طريق ما فهو بالتدريج يتكيف ويتغير · فالتغير جزء من امكاناتنا الانسانية ·

لكن هناك مخـاوف كثيرة من فكرة التغير · بعض الناس يشعرون بالامان فى الثبات على طريقة واحدة حتى وان كانوا غير سـعداء فى حالتهم الراهنـة · فهم قد تعودوا عليها ويعتقدون ان التغيير من شخصـيتهم وانفسـهم نوع من المخاطرة · واذا كان التغير مخاطرة لاننا لا يمكننا ان نعلم

مقدما نتيجته ، وربما ياتى بالاسوا · فلابد ان يعد الفرد نفسه ليقابل ما يمكن ان يحدث فاذا لم يات التغير بنتيجة أحسن · يمكن التغير لشىء آخر · فالمخاطرة من وقت لآخر يمكننا ان نحسن من حياتنا ورفض التغير مع الوقت يكون اكثر مخاطرة من التغير نفســـه ! ·

الخوف من التغير يعنى الخوف من حقيقة اننا نكبر · ومع ذلك نتغير رضينا أم لا · فالافضل أن نقبل التغير ونخطط له بدلا من التظاهر اننا يمكننا منعه · أحيانا يخاف الناس من التصرف بطريقة جديدة بفكرة أن هذا يمكن أن يقل من قيمتهم فيعتبرون متقلبون أو بوجهين · هـــذا يعنى أن معظم الناس يتصرفون بطرق ثابته · ومع ذلك فمعظمنا ليس ثابتا بطريقة مبالغ فيها ·

اننا نميل للتغير لنلائم الموقف · مثلا · نبدو بســـطاء ودودين وسط الأصــــدقاء بينما نبدو رسميين فى مكان عام ، والناس المتمســـكون بالثبات فى تصرفاتهم ويخافون التغير يحددون حياتهم ويعيشون حياة مغلقة وربما غير سعيدة ·

بعض الناس يعتقدون أنهم اذا غيروا من أسلوبهم فى الحياة يعنى انهم قد فشلوا فى حياتهم الخاصة ، وهذا يعبر عن نظرة سلبية للتكيف الانسانى · فكل انسان يمكنه أن يفعل أحسن ما يستطيعه فى أى وقت · وهذا لا يعنى انه يريد أن يتصرف دائما نفس التصرف · ربما يريد أن يكون مختلفا ، ويستطيع أن يحل مشـــاكله فى الحياة أحسن من وقت مضى ، أو ربما يشعر أنه جاء الوقت ليتغير ·

والتغير يعنى اســـتطاعة التكيف · وهو يمكن أن يجلب نجاحا كبيرا عن كونه علامة فشل خاصة ·

كل منا يستطيع بناء نفسه كل يوم باختياره طرقا معينة للتصرف ، واذا كان اختيارنا ليس حرا لأن هناك ظروفا محيطة تؤثر فينا ٠ الا اننا يمكننا اختيار الأفضل عن رفضنا أى ختيار ٠ فالتحمس للتغير خطوة اولى ومهمة ٠

والخطوة الثانية أن نعرف أى نوع من التغير نريده ، وكيف نفعله ٠ ومن اهم الأشياء التى يجب ان نعرفها انه لا يوجد طريق واحد لعمل حياة جيدة ٠ ويفكر التعساء ان هناك سرا فى الحياة يغلق على السعادة اذا عرفت ٠ لكن لا توجد أسرار فالحياة معقدة وعلينا ان نجد طريقنا ٠ اولا بمساعدة انفسنا ٠

هناك شخص يريد أن يتغير فيرسم لنفسه صورة آخر يعجب به ويسير على منهجه فى الحياة وهذه الطريقة ان كانت أحيانا تحقق النجاح الا انها ليست فكرة جيدة تماما ٠ بدلا منها ٠ على الفرد أن يقبل الكثير من شخصيته ويحاول ان ينميها ويحسنها ٠ وان يستخدم مميزاته كطريق للنجاح ويرسم صورته هو وليست صورة شخص آخر ٠ وأن تحتوى الصورة على عدة عناصر ٠ اهدافه فى الحياة ٠ طبيعة علاقاته ٠ نوع شخصيته ٠ وما يتمناه لنفسه ٠ برسم هذه الصورة التى يتمناها الفرد لنفسه مع مميزاته ، سيجد اختلافا بينها ، وبين شخصيته الحالية ٠ وهنا يمكن العمل على التغير ، ومع الوقت سيجد الشخصية الأخرى التى تمناها ٠

وهذا نموذج لرسم صورة من موقع فرد فى الحياة مع الاستعانة بمميزاته :

• يمكننى أن اكون سعيدا وناجحا لانى اعرف اهدافى انا مناسب لعملى الجاد وشخصيتى الدافئة فى علاقاتى

الاجتماعية · وبطـريقتى فى الاعتماد على النفس يمكننى أن احقق نجاحا · لكنى احتـــاج لتنمية شخصيتى وان أعطى اكثر · أحتاج أن اكون اكثر ليونه فى عملى · لقد استطعت أن استمتع بصحبة الآخرين فى مجموعات صغيرة ، لكنى استطيع ان أعمل أكثر فى هذا المجال » ·

وكان الحديث عن تغيير الشخصـية والتصرفات هو آخر بند من بنود التغلب على الاكتئاب · وسوف نلقى نظرة أخيرة على المستقبل ·

أهمية أن يكون لك هدف .

بعد ان استعرضـــــنا عــدة طــرق للتحكم فى الاكتئاب ، يلقى المؤلفون الاربعة لهذا الكتاب نظرة على المســتقبل ويتحدثون عن الأهداف التى يمكن ان تفيدنا فى حياتنـــــا · « ونرجو ان تكونوا قد اســـتفدتم من ابحاثنا ونصـــائحنا للتغلب على الاكتئاب وتواصلوا الاستفادة في المســـتقبل ، فالذى يحدث عادة للناس ، أنهم يشــغلون فكرهم وقت الأزمات فقط وتتوهج الأفكار الجـــــديدة ليتغلبوا عليها ، وعندما تذهب الأزمة يعودون الى حالتهم القديمة ونريد هنا أن نعرض بعض الأفكار لنشارك بها معكم فى حياتكم المستقبلة » ·

ليحاول كل منا أن تكون أفكاره ايجابية من وقت لآخـــــر لصحة عقله ، وأن يخطط لحياته ، فالتخطيط السليم ينتمى الى الصحة العقلية ، ولنجعل مكانا فى افكارنا لأوقاتنا السعيدة التى مرت بنا حتى نتذكرها دائما ، كثيرون لا ينتبهـــون الى صحتهم الا عندما يلاحظون علامات واضـــــحة لتدهورها ، فيعملون على اســـتعادة المتوسط الطبيعى المتعودون عليه ثم

يعودون الى اعمالها ، لكن بمواصلة التخطيط لحياة الفرد اليومية يمكنه ان يغذى صحة جسده ونفسه الكامنة فيه ويكثر من استمتاعه بالحياة ، ويدرك مقدما العواقب الجادة التى يمكن ان تستنزفها ازمة من تفكيره ·· بدلا من انتظار تدهور الصحة العقلية والجسدية يمكننا ان نحافظ على خط مستقيم من التوازن الصحى ·

الناس الذين يحتفظون بصحة عقولهم ينجزون احسن ، يعرفون نتائج تصرفاتهم ويخططون للوصول الى اهدافهم فى الحياة ، عندما يكون للفرد هدف يحدث له انسجام بين جسده وعقله وتتجه حيويته بهذا الانسجام الى غايته ، ومع اعتبار لمرور السنين يجب عليه ان يفكر كيف يجعل الانسجام بين خططه وقيمه واهدافه ·

والقيم عموما هى المبادىء او القائد الذى يقودنا فى حياتنا ، والأهداف هى نهاية الطريق الذى نتجه اليه ، ونأمل ان تكون اهدافنا متلائمة مع قيمنا وان نهاية اهدافنا تتفق مع مبادئنا العامة ·

احيانا تتعارض القيم مع بعضها ، مثلا عندما يقرر الفرد ان يكون عائلة ، وفى نفس الوقت يقرر ان يبقى خاليا من المسئولية ، يمكنه ان يوازن بين القيمتين ويختار بينهما ، او ان يخرج قيمة جديدة منهما ، أن يتزوج ويشارك كل من طرفى الارتباط فى مسئولية العائلة · واحيانا يكون الاختيار صعبا بين القيم المتعارضة وهذا ما يواجه الفرد المكتئب ، مثلا يريد ان يقتصد من ماله وفى نفس الوقت يريد أن يحسن من معيشته واحيانا يجد صعوبة فى الوصول الى هدف معين نتيجة لقلقه فيترك الهدف والقيمة معا ·

وقيمنا فى الحياة تتاثر بطريقة تربيتنا ، تعليمنا ، قراءاتنا ، وسائل الاعلام ومجتمعنا الصغير والكبير ، « واذا كنا قد

تحدثنا عن القيم بطريقة عامة مطلقة سنحاول ان نحدد الأهداف ٠

فى حياة كل منا اهداف علينا ان نتنبه لها بدلا من الحياة بطريقة عشوائية ، فالانسان بلا اهداف عادة ما يصاحبه الضجر والشعور بعدم الأهمية وبالتالى الشعور بالاكتئاب ، ومادمنا نتحدث عن المستقبل وتجنب الاكتئاب علينا ان نحدد اهدافنا ٠

اولا : الأهداف الشخصية ، وهى تحتوى على اختيار الفرد لأسلوب الحياة الذى يناسبه ، السعى الاقتصادى ، التعليم ، والأهداف مع الآخرين وهى تتضمن العلاقات الأسرية ٠ والعاطفية ، عدد الأصدقاء ، العلاقات والنشاطات الاجتماعية ، وهناك اهداف قصيرة المدى وهى ما يمكن ان نضعه فى قائمة عمل شىء ما ٠

مقابلة ناس جدد ، تحديد موعد ، قراءة كتاب ٠٠ وهكذا ، وهذه الأهداف اليومية هامة لأن لها تأثيرا على حالة الفرد اليومية ، والأهداف الطويلة المدى ، تساعد على تنفيذ الأهداف الصغيرة وتنير الطريق للوصول الى اهداف ابعد فى العلاقات والعمل ، وهناك اهداف فوق المستوى العادى ، ويجدها بعض الناس مهمة ونافعة ليحددوا بها مسارهم فى الحياة ، وهى تتضمن ، فلسفة الحياة ، الصراع من اجل الضمان الاقتصادى التعطش للمعلومات ، للشهرة ، للسلطة ، للعدالة ، الرغبة فى أن نحب ويرد حبنا ٠

والتنبه لهذه الأهداف يساعد الفرد على تجنب الاندفاع فى تيار اللا هدف ، وتجعله ايضا يحقق اهدافه السابقة وتجنبه من عملية هدم حياته بدون وعى منه ٠

ومازالت هناك كلمة اخيرة عن السعادة والاقتناع ٠

● ذروة التجارب ·

فى نهـاية كتاب « التحكم فى الاكتئـــاب » يقول المؤلفون الأربعة ·

« لقد وضعنا هذا الكتاب للتعامل مع الاكتئاب ، وهو حالة نفسـية توصف بالقلق وعدم الراحة ، وقد حاولنا أن نبين الطرق التى تجعل هذه الحالة تحت تحكمك ، وان تعود بحالتك النفســـية الى حالتها الطبيعية · وقد تحدثنا عن الأهـداف التى يمكنك أن تتبعهـــا لتتجنب حدوث الاكتئـــاب فى المســتقبل · لكننا لم نخاطب النهاية الأخرى وهى الطيف الذى يتبع حالة الشـعور بالاكتئاب · وهو الشـــــعور بالنشاط والخفة · ونقول طيف لأنه يحتوى على الوان كثيرة من المشاعر المبهجة » ·

« الشـعور بالنشاط والخفة هو عادة شـعور من الحيوية والابتهاج من الصعب تفســـــيره أو تعليله ، ونعتقد انك اذا انتبهت الى هذا الشـــــعور عندما يحدث لك يمكنك معرفة الحقائق التى تنتج عنه · يمكنك أن تتعلم كيف تعد المسرح له أو تســــهل انبثاقه · ولنســـاعدك على معرفة هذه الحالة

السيكولوجية سنستعين ببحث عن ناس تحدثوا عن أوقاتهم السعيدة أوقات ابتهاجهم العظيم عن اعظم واجمل تجاربهم فى الحيـــاة ٠

وهذه الأوقات يمكن أن نطلق عليها ـ ذروة التجـــارب ـ الناس خـــلال ذروة تجربتهم يشعرون انهم اكثر اندماجا مع الآخرين ٠ متوحدون مع الكون ٠ اكثر قدرة على الاندماج فى الحياة عامة ٠ يشعرون انهم فى قمة قوتهم ، ولديهم شـــعور بالقدرة والليونة ٠ يشـــعرون انهم اكثر حســـما ، اكثر مسئولية ٠ وفى نفس الوقت بعيدون عن الشـــعور بالكبت والمخاوف ٠ لذلك فهم فى هذه الاوقات يشـــعرون براحة وتلقائية ٠ ويكونون اكثر انتاجا عمليا وخلقا فنيـــا ، واكثر نشـــاطا وحيوية ويحبون التعبير عن حالتهم هذه بالطرق الشاعرية التى تمتزج بسهولة مع الشـــعور باللهو والبهجة والمرح الطفولى ويتبع هذا شـــعورهم بالامتنان وانهم محظوظون ٠

وتكتمل هذه التجربة بعدم الحاجة الى النظـــر للماضى أو المســتقبل ٠ هى حالة مســتوعبة للحاضر وتجربة الذروة هذه عكس تجربة الاكتئاب ٠

لكن الأفراد الذين يركزون فقط على الشـــعور بالاكتئاب لا يعرفون الشعور بالسعادة أو القناعة ٠ فماذا نعنى بهذين الشعورين ؟ » ٠

« اعتاد الناس أن يفرقوا بين الشعور بالسعادة والشـــعور بالقناعة ، ويبدو أن معدل درجة الســعادة يكون أكبر خلال فترة الشـــباب ويتناقص هذا المعدل مع زيادة العمر ٠ وأن معدل درجة القناعة قليل خلال فترة الشباب ويزداد مع زيادة العمر ، وتفسير هذا أن الســـعادة موازية للسرور العاطفى

وان القناعة موازية للشعور بالراحة والأمان • ومن هنـــا يمكن ان ندرك كيف يؤثر هذا خلال الشعور بذروة التجارب فى فترة الشـــباب ، حيث تكون العواطف اكثر وضـــوحا • بينما تكون ذروة التجارب مع زيادة العمر اكثر عمقا وصقلا ، وتكون النظرة اكثر وضـــوحا للأمور • وهـذا لا يعنى أن الشعور بالسعادة يختفى مع مرور السنين ، أو أن الشباب لا يشعرون ابدا بالقناعة • الذى نعنيه أن الســـعادة اكثر حدوثا فى سن الشـــباب بينما القناعة اكثر وجودا مع زيادة العمـــر » •

« وكلمة اخيرة نحب ان نقولها فى ختام هذا الكتاب • اذا وضعت فى اعتبارك ان تســـتخدم بعض اقتراحاتنا نود ان ننصحك بضرورة واهمية القرار • قرارك ان تسـتخدم بعض الاقتراحات التى تساعدك على التحكم فى حياتك • لأن القرار يعنى ايضـــا نتائجه ، وحتى اذا لم يقودك قرارك الى نتيجة احسن فهو افضـــل لك من ان تواجه الأمور بلا اى قرار • ونقطة اخرى وهى تقييمك لشخصيتك واهدافك فى الحياة يحد من ميلك الى المقارنة بينك وبين شخص آخر •

وهذا ايضا قرار فمجهوداتك لا يمكن ان تقارن بمجهودات آخر • قرر ان تتبع اقتراحاتنا ويكون قرارك واعيـــا أو قرر الا تقرر •• كل ما نرجوه هو ان تنجح فى مجهوداتك وتقتنع بتقدمك المستمر فى الحياة » •

الفهرس

الصفحة

الجزء الأول :

الجزء الثانى :

الصفحة

الجــــزء الثالث :

الصفحة

الجـــزء الرابع :

كتب ظهرت للمؤلفة

• يوم بعد يوم	روايـــة
• حكايات عن الحب	دراســة
• عندما يقترب الحب	قصص قصيرة
• لا تسرق الأحلام	روايــــة
• هذا النوع من النساء	قصص قصيرة جدا
• انقذني من احلامي	قصص قصيرة
• حكايات في ضوء القمر	قصص قصيرة
• انت شمس حياتي	قصص قصيرة
• الحب والزواج	دراســة
• ضاع منها في الزحام	قصص قصيرة

رقم الايداع بدار الكتب
١٧١٧ / ١٩٨٩

مؤسسة روزاليوسف